२०८१, पुस

मूल्य रू. २५

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

युवामञ्च

दूषित वायु

निसासिँदै काठमाडौं

यातायात क्षेत्रबाट हुने वायु प्रदूषण स्पष्ट छ, यसप्रति चिन्ता छ तर रोकथामको यथोचित पहल र जागरुकता देखिँदैन ।

- भुताहा ह्याकर
- घरमै शव राख्ने तोराजा
- आहा ! लेउका परिकार

बिहानको चियासँगै
गोरखापत्र र THE RISING NEPAL
तपाईंको शहरमा






लमजुङ-बेशीशहर, दमौली हुँदै पोखरा	बिहान ६:30 बजे
विदुर र धादिङबेशी	बिहान ६:00 बजे
नारायणगढ, भरतपुर	बिहान ५:30 बजे
हेटौंडा	बिहान ४:30 बजे
पथलैया	बिहान ५:00 बजे
चन्द्रनिगाहपुर	बिहान ५:30 बजे
वीरगञ्ज	बिहान ६:00 बजे
बारा, कलैया र निजगढ	बिहान ६:१५ बजे
गौर	बिहान ६:30 बजे
मलंगवा र लालबन्दी	बिहान ७:00 बजे
बर्दिबास	बिहान ७:४५ बजे





पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

मासिक प्रकाशनहरू मधुपर्क युवामञ्च मुना

टोल फ्रि नं. १६६0-0१-९४४४४

मुद्रक : गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं ।

वर्ष ३७, अङ्क ७, २०८१ साल पुस
December 2024-January 2025 | Twitter: @YuvamanchGps | yubamanchmonthly

यस भित्र





३० मृत्यु सङ्गीतको लय

१५ औं शताब्दीका फ्रान्सेली सङ्गीतकार फ्रान्को-फ्लेमिसले आफ्नो सक्रिय जीवन छँदै आफू मृत्युशय्यामा पुग्दा सुन्नका लागि आफूलाई मन पर्ने सङ्गीत रोजेर छाडेका थिए ।

४७ खतरनाक हुन्छ हेडिङ

खेलाडीले दुई किसिमबाट हेडिङका लागि तयार हुनु पर्छ । पहिलो उभिएकै स्थितिबाट उफ्रने अथवा अलिक दौडिएर उफ्रँदै हेड गर्ने ।

६७ आँखाको क्यान्सर रेटिनोब्लास्टोमा

सेतो टीका जस्तो ज्योति देखिएको छ भने आँखाको क्यान्सरको शङ्का झन् बलियो हुन्छ ।

५१ भुवा पर्वको रौनक

युवामञ्चमा लेखरचना तथा चिठीपत्र पठाउँदा निम्न ठेगानामा पठाउनु होला-

yubmanch@gmail.com

सम्पर्क- सम्पादकीय- ५३५७०३१

गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं, पो.ब.नं. २३

अनलाइनमा युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

http://www.gorkhapatraonline.com/epaper

युवामञ्च

कार्यकारी अध्यक्ष
विष्णुप्रसाद सुवेदी तथा महाप्रबन्धक
लालबहादुर ऐरीद्वारा
गोरखापत्र संस्थानका लागि
संस्थानको छापाखानामा मुद्रित
तथा प्रकाशित

सम्पादक
उमेशकुमार ओझा

प्रुफरिडिङ अधिकृत
देवबहादुर कुँवर

वितरण विभाग
बबिता कार्की

उत्पादन विभाग
ओम भुसाल

व्यापार
गङ्गबहादुर पन्थी

शुद्धाशुद्धि
बोमबहादुर रायमाझी

लेआउट तथा डिजाइन
रोशनप्रकाश दनुवार

गोरखापत्र संस्थान
पो.ब.नं. २३, धर्मपथ, काठमाडौँ, नेपाल।
इमेल : yubmanch@gmail.com
फोन - सम्पादकीय : ५३५७९३१
विज्ञापन : ५३२७४९३, वितरण : ५३२०६३८,
पूर्व क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
विराटनगर : ०२१-४७१७४६
पश्चिम क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
कोहलपुर : ०८१-५३१६२२/२३
प्रदेश स्तरीय कार्यालयहरू,
जनकपुर : ०४१-५९०४२९
हेटौँडा : ०५७-५९०६५१
पोखरा : ०६१-५३८५२२
बुटवल : ०७१-५४१४३८
सुर्खेत : ०८३-५९००६०
धनगढी : ०९१-४१२०४३

एकप्रतिको मूल्य रु.२५/-
वार्षिक मूल्य रु.२५०/-

सम्पादकीय

मननीय दौँतरीको प्रभाव

साथी पढ्न लागेको स्कुल वा कलेजमै पढ्छु, साथी पढ्न लागेकै विषय पढ्छु, उसको जस्तै लुगा चाहियो, उनीहरू यसो गर्छन् उसो गर्छन्..। दौँतरी दबाबले यस्ता इच्छाइएका कुरा आउँछन् । जुन दबाब वास्तविक जीवन हुँदै अचेल डिजिटल संसारसम्म पुगेको छ । एउटै कोख, परिवार र समाज हुँदा पनि सबै मानिसको मूल्य, मान्यता, बानीबेहोरा, सोचाइ एकनासको हुँदैन । परिवार र समाजका मूल्य मान्यता, संस्कारले धेरै हदसम्म मानिसलाई बाँधेको हुन्छ, तापनि कतिपय मानिसमा नितान्त फरक, आत्मपरक वा स्वच्छन्द विचार र व्यवहार विकसित भएको देखिन्छ । केहीले आफ्नो धरातल नै बिर्सेको जस्तो पनि लाग्छ । उनीहरू एक यस्तो खालको अप्राकृत दबाब अनुरूप आफूलाई ढाल्न खोजिरहेका हुन्छन् जुन भ्रमले उनीहरूलाई स्वयंको वास्तविकताभन्दा पर लगिरहेको हुन्छ ।

अहिलेको डिजिटल युगमा युवामा स्वयंको पहिचान विकासको सवाल एक ठूलो मुद्दा भएको छ । जसले समग्र समाजलाई ग्रसित पारेको छ तर यस विषयमा मन्थन भएको देखिँदैन । आफ्नो बुद्धिविवेक, क्षमता, संस्कार र नैसर्गिक गुण बिर्सेर दौँतरीको सिको वा दबाबमा आफ्नो पहिचान विकसित गर्ने प्रयासमा युवा ठूलो भ्रमजालमा फस्नु परिवार, समाज र राष्ट्रकै लागि अहितकर हुन सक्छ । नेपाली समाजमा एक चलेको कथन छ, सङ्गत गुनाको फल । मानिसमा विकसित मूल्य मान्यता, बानी बेहोराको सन्दर्भ यसले इङ्गित गर्दछ । अर्थात् जस्तो सङ्गत भयो उस्तै स्वभाव, बानीबेहोराको मानिस ।

दौँतरी सङ्गतको प्रभाव नरामो नै हुन्छ भन्ने होइन, राम्रो पनि हुन सक्छ तर यसमा व्यक्ति स्वयंको नैसर्गिक बौद्धिक, बानीबेहोरा र व्यक्तित्व विकास नभई अरूको प्रभावबाट पहिचान विकसित हुन पुग्छ । दौँतरीको विचार, लवाइखवाई, व्यवहार, बोलीचालीबाट व्यक्ति निर्देशित भई सोही अनुरूप ढल्न पुग्छ र आफ्नो पहिचान बनाउँछ । विकासवादी सिद्धान्तकार एरिक इरिक्सनले भनेका पनि छन्, "विशेष गरी जब किशोरावस्थामा 'पहिचान र भूमिकाबीच भ्रम' को विकासात्मक चरण चलिरहन्छ त्यतिबेला दौँतरीको दबाब एक विशिष्ट घटक हुन्छ । जुन अवस्थामा आत्मपहिचान स्थापना गर्नका लागि व्यक्ति आफ्ना दौँतरीमाथि धेरै नै निर्भर रहन्छ । यस निर्भरताले गर्दा आफ्नो समूहको मूल्य मान्यता, व्यवहार अनुरूप व्यक्ति स्वयं विकसित हुन्छ र दौँतरीको त्यो दबाब सकारात्मक वा नकारात्मक रूपमा उसमा प्रकट हुन पुग्छ ।"

व्यक्ति स्वयं आफूले सरिक हुन नसक्ने कतिपय व्यवहार र गतिविधिमा दौँतरीको दबाबले उसलाई प्रभावित गर्दछ । दौँतरीको यदि सकारात्मक प्रभाव पर्दछ भने रचनात्मक परिणामप्रति प्रेरित गर्ने, नैतिक समर्थन दिने, जीवनमा असल कार्यका लागि प्रेरणा दिने र अध्ययन गतिविधिमा सक्रिय रहन प्रोत्साहन मिल्छ । यदि नकारात्मक दबाब दौँतरीबाट पर्दछ भने व्यक्तिले प्रचलित मूल्य मान्यताको उपहास गर्ने, अप्रिय कृत्यमा लाग्ने, चोरीलगायतका अपराध गर्ने तथा रक्सी खाने लागूऔषध सेवनकर्ता बन्ने, पढाइ नगर्ने, अनुचित गतिविधिमा लाग्ने जस्ता असामाजिक, गैरकानुनी र आत्मघाती कार्यमा संलग्नको सम्भावना बढ्छ ।

अचेलको डिजिटल संसारका सामाजिक सञ्जालसमेत प्रभावकारी दौँतरी भएका छन् । सबैभन्दा द्रुत दबाब यिनै सञ्जालको पर्दछ । विचार नगरी तुरुन्तै प्रतिक्रिया जनाइदिने, जोखिम मोल्ने तथा तस्बिर र लेखनबाट अभिव्यक्ति दिइहाल्न अभिप्रेरित गर्नमा यी डिजिटल दौँतरीको दबाब विचारणीय नै छ । वास्तविक जीवनका दौँतरीको दबाबभन्दा डिजिटल जगत्का दौँतरी बढी जोखिमपूर्ण छन् किनभने यिनमा स्थायित्व छ । अर्थात् तपाईंले देखाएका कुनै पनि प्रतिक्रिया रेकर्डमा रहन्छ र वास्तविक जीवनमा जसरी 'के प्रमाण ?' भन्दै उम्कन सकिँदैन । यति मात्र कहाँ हो र प्रतिक्रिया दिइएका 'डिजिटल फुट प्रिन्ट' का आधारमा नानाथरीका विज्ञापन, न्युज, भिडियो तथा जालसाजी गर्न खोज्नेको निशाना बनिने जोखिम पनि रहन्छ । यसैले डिजिटल दौँतरी झनै खतरनाक छ ।

हामीले के बुझ्न जरूरी छ भने हरेक व्यक्तिमा आफ्नै खालको क्षमता, बौद्धिक स्तर हुने भएकाले त्यही अनुसार व्यक्तित्व विकास भइरहेको हुन्छ । दौँतरी सहयोगी हुन सक्छन् तर स्वयंको पहिचान आफैँ बनाउने हो र आत्मविश्वासको कमीका कारण दिमागमा उत्पन्न डरले दौँतरीको दबाबलाई प्रेरणास्रोत बनाउने गर्छ । यति भनिरहँदा नकारात्मक दबाबलाई व्यवस्थापन गर्न सक्ने क्षमतासमेत व्यक्तिले विकास गर्नु जरूरी छ । जसमा परिवारका सदस्यको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहन्छ । ■

सच्याउनु पऱ्यो



दर्शनीय
बौद्ध स्थल

२०८१ साल मङ्सिर महिनाको युवामञ्चमा मुनीन्द्ररत्न वज्राचार्यले लेखेको 'दर्शनीय बौद्ध स्थल' लेख पढ्न पाइयो । यस लेखका लागि युवामञ्च सम्पादकीय परिवार र लेखक वज्राचार्यलाई धन्यवाद नदिइरहन सकिनँ तर कपिलवस्तुमा रहेका बुद्धकालीन विशेष महत्त्वका पुरातात्त्विक सम्पदाको नाम र स्थान केही फरक परेकाले सच्याउन अनुरोध गर्दछु ।

लेखकले प्रसिद्ध स्थल सगरहवा वाणगङ्गा नदीको पश्चिममा अवस्थित रहेको कुरा उल्लेख गरेका छन् तर सगरहवा वाणगङ्गा नदीको पूर्वमा अवस्थित रहेको अवगत गराउन चाहन्छु । त्यस्तै गोटिहवालाई क्रकुछन्द भनेर चिनिन्छ । क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थल भनिन्छ । लेखमा लेखिए जस्तो क्रुछन्द होइन ।

कपिलवस्तुको सदरमुकाम तौलिहवा बजारबाट दक्षिणपश्चिम करिब चार किलोमिटर र कुदान एवं निग्रोधरामबाट दुई किलोमिटर पश्चिममा गोटिहवा गाउँ रहेको छ । जुन स्थान खुला र हरियालीयुक्त छ । यहाँ रहेको अशोकस्तम्भ क्रकुछन्द बुद्धसँग सम्बन्धित रहेको अभिलेखमा भेट्न सकिन्छ ।

नारद कोहार
तौलिहवा, कपिलवस्तु

आभारी हुने थिएँ

म विद्यार्थीकालमा युवामञ्चको नियमित पाठक हुँ । काठमाडौँमा अध्ययन गर्दा मैले प्रायः युवामञ्चको कुनै अङ्क छुटाउँदैनथेँ तर अध्ययन सकेर कामको सिलसिलामा हाल बुटवलमा बस्दै आएको छु । हाल युवामञ्च अध्ययन गर्ने रुचि त लाग्छ तर यहाँ पाउन सकिँदैन यसका लागि काठमाडौँको केन्द्रीय कार्यालयमा नै आउनुपर्ने नियम बनाएको हो र ? कृपया यसको समाधान गरिदिएमा आभारी हुने थिएँ ।

प्रमेश भट्टराई
बुटवल

कन्डमको 'गजब' इतिहास

युवामञ्चको मङ्सिर अङ्क यस पटक समयमै पढ्न पाइयो । युवामञ्चको प्रमुख लेख 'प्राचीनकालमै थिए कन्डम' पढ्दा कन्डमको इतिहास जान्ने अवसर मात्र होइन रमाइलो पनि लाग्यो । कुनै पनि प्राणीका लागि सम्भोग अनिवार्य हो । त्यसमा मान्छे त झन् सचेत प्राणी हो ।

त्यही भएर पशुको आन्द्रा, सिल्क पेपर हुँदै आधुनिक युगमा पुगेर रबरमा परिणत भएको हुन सक्छ । यौन तथा भिरिङ्गी रोगको सङ्क्रमण नियन्त्रण तथा गर्भनिरोधकका लागि कति उपयोगी रहेछ भन्ने कुरा लेखमार्फत जान्ने अवसर पाइयो । हिजोआज गर्भनिरोधकका लागि विभिन्न औषधी प्रयोग हुँदै आएका छन् त्यसका तुलनामा कन्डम निकै उपयोगी रहेको तथ्य लेखमा पढ्न पाइन्छ । युवामञ्चको अर्को अङ्कमा यस्तै खोजमूलक लेखको अपेक्षा गर्दछु ।

आशाराम तामाङ
ककनी–३, नुवाकोट
हाल, बालाजु काठमाडौँ

वीरगन्जमा युवामञ्च पाइएन

गोरखापत्र संस्थानको मासिक प्रकाशन युवामञ्ज एकताका खुबै पढ्न पाइन्थ्यो। युवामञ्चमा प्रकाशित लेख, विचार, पाठकपत्र, कविता, गजल, अङ्कजाल, प्रेमपत्र, पत्रमित्र निकै पठनीय लाग्थे तर धेरै वर्ष भयो युवामञ्च पढ्न र देख्न नपाएको। काठमाडौँबाट वीरगन्ज धेरै टाढाको शहर त होइन तर पनि युवामञ्च बजारमा नपाउँदा खिन्न लाग्यो।

युवामञ्चमा एक साथीको लेख प्रकाशित भएको सूचना पाएपछि बजारभरि युवामञ्च किन्न हिँडेको वीरगन्ज बजार क्षेत्रमा कुनै पनि पुस्तक र पत्रिका पसलमा पत्रिका पाइएन। गोरखापत्र अनलाइनको वेभसाइटमा गएर डिजिटल कपि हेर्न त मिल्यो तर युवामञ्चको प्रिन्ट कपि कस्तो छ ? देख्न पाइएन, सम्पादक ज्यू युवामञ्चका पाठक नभएर हो कि, ग्राहक घटेर हो वीरगन्ज शहरतिर पनि युवामञ्च पाउने वातावरण मिलाइदिन आग्रह गर्दछु।

अर्जुन ढुङ्गाना
आदर्शनगर–१०, वीरगन्ज



सर्वसुलभ बनाइदिनुपर्‍यो

युवामञ्चको पहिला नियमित पाठक थिएँ तर विगत केही समयदेखि यो पत्रिका नियमित पाउन ज्यादै मुस्किल परेको छ। बडो कठिनसाथ प्राप्त गर्दा र अध्ययन गर्दा यो पत्रिकामा विभिन्न रोचक, ज्ञानवर्धक, जानकारीमूलक, स्वास्थ्यवर्धकलगायत विविध सामग्री प्रकाशित भइरहेका पाएँ। त्यसमा अझ धेरै सामग्रीले स्थान पाउने छन् भन्ने आशा राख्दछु। यसमा समावेश हुने विभिन्न सामग्रीमध्ये सामान्य ज्ञान, कोठेपद र अङ्कजालमा पहिलाभन्दा अहिलेका प्रश्नको उत्तर मिलाउन अलि गाह्रो भए जस्तो लाग्यो किनभने सबै प्रश्नको उत्तर मिलाउन युवामञ्च नै अध्ययन गर्नुपर्ने तर बजारमा युवामञ्च नै पाउन गाह्रो, के अब पाठकलाई यसमा कम सहभागी गराउने खेल त होइन, होइन भने युवामञ्च सर्वसुलभ बनाइदिनुपर्‍यो कि प्रश्नावली बाहिरबाट सोध्ने गर्दा राम्रो हुन्थ्यो कि ?

अरुण केसी
पर्वत

युवा प्रतिक्रिया चाहियो

म युवामञ्चको नियमित पाठक हुँ। युवामञ्च पत्रिका समग्रमा मलाई राम्रो नै लाग्छ। २०८१ साल मङ्सिरको अङ्क समयमै पढ्ने अवसर मिल्यो। मुनीन्द्ररत्न वज्राचार्यले लेखेको दर्शनीय बौद्ध स्थल शीर्षकको लेख, यमबहादुर दुराले लेखेको स्लो फुड मुभमेन्ट शीर्षकको सामग्री र रतन भण्डारीले लेखेको राणाकालीन बीजगणित शीर्षकको लेख राम्रो लाग्यो।

केशवराज पौडेलले लेखेको कुकुरको बहुउपयोग शीर्षकको सामग्री पढ्ने मौका मिल्यो। प्राडा भागवत आचार्यले लेखेको बैङ्क के हो र किन ? शीर्षकको सामग्री दोहोर्‍याएर पढ्न मन लाग्यो। सोमराज पोखरेलले लेखेको फुटबलका वीराङ्गना शीर्षकको सामग्री ज्यादै रोचक लाग्यो। स्वास्थ्यसम्बन्धी प्राडा सुमनराज ताम्राकारले लेखेको यौनाङ्गमा आउने मुसा शीर्षकको लेख पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। युवामञ्च पत्रिका बजारमा पुग्न सकोस्। सबै पाठकले खोजेका बेला फेला पार्नु पर्‍यो। युवामञ्च पत्रिकामा युवासँगको कुराकानी पनि प्रकाशित गर्दा राम्रो हुने थियो।

अरुणबहादुर खत्री 'नदी'
बूढानीलकण्ठ–४, पासीकोट, उज्यालोबस्ती
काठमाडौँ

जीवितै मूर्ति बनेका मानिस

ब्याक्टेरियामा उत्परिवर्तन हुँदा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले उग्र भएर मस्तिष्कमा आक्रमण गर्दा पीडित व्यक्ति शारीरिक रूपमा असहाय बन्छ ।



सन् १९१७ देखि १९२८ सम्म लगभग पाँच लाख मानिस यस्तो भयानक अवस्थाबाट ग्रसित थिए, जुन अवस्था कुनै भुताहा चलचित्रको कथा जस्तो लाग्दछ । पीडितहरू जीवित र होसमा थिए तर उनीहरू बिनाकुनै कारण आफू जकडिएको महसुस गर्दथे र उनीहरूको दिमागलाई त्यो अचल शरीर बन्धनगृहसरह नै थियो ।

इन्सेफ्लाइटिस लेथार्जीका (इएल) अर्थात् 'दी स्लिपिङ सिक्नेस' सर्वप्रथम युरोपमा देखा पर्‍यो । यो समस्या विश्वमा सबैतिर फैलिन धेरै समय लागेन । सन् १९१९ सम्म उत्तर अमेरिका, युरोप र भारतमा यो एक महामारी नै बन्यो । यो रोगले ग्रसित एक तिहाइ मानिसको मृत्युसमेत भएको थियो ।

बाँचेका मानिसमध्ये पनि आधा जतिले त आफ्नो वरिपरिको संसारसँग शारीरिक प्रतिक्रिया देखाउन आफूलाई असमर्थ पाए । जबकि उनीहरूको

दिमाग वरपरको वातावरणप्रति पूर्णतया जानकार र सचेत रहन्थ्यो। ती पीडित मानिसको शरीर एक किसिमले जकडिएको थियो। कुनै बेला हल्का बोल्न, आँखा घुमाउन र हाँस्न सके पनि उनीहरू मूर्तिझैँ लाग्दथे। कैयौँ घण्टा, दिन हप्ता होइन कि महिनौँसम्म उनीहरूको शरीर स्थिर रहन्थ्यो।

यो रोगको कारण अज्ञात नै छ तर एउटा सिद्धान्त के छ भने हरेक वर्षजसो शरीरमा सङ्क्रमण गरी घाँटी बस्ने समस्या ल्याउने जुन स्ट्रेप्टोकोकस ब्याक्टेरिया छ त्यसले मस्तिष्कमा सङ्क्रमण गर्दा मानिसको शरीरमा अचल बन्ने गर्छ। यस ब्याक्टेरियाले दिमाग सुन्नाउनाले यो समस्या आएको यस सिद्धान्तको मान्यता रहेको छ। एक अनुमान के पनि छ भने यस ब्याक्टेरियामा उत्परिवर्तन हुँदा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले उग्र भएर मस्तिष्कमा आक्रमण गर्दा पीडित व्यक्ति शारीरिक रूपमा असहाय बन्छ।

तर कसैलाई पनि स्पष्ट पार्न सकेको छैन, किन यो रोग गायब भयो र कहिलेकाहीँ फेरि किन देखियो। सन् १९५० को दशकमा युरोपमा तथा १० वर्षपहिले चीनमा यो रोग देखिएको थियो। चीनमा १२ वर्षीय बालिका पाँच हप्तासम्म बिरामी पर्दा अस्पताल नै भर्ना गर्नु पर्‍यो।

यस्ता कतिपय घटना आम भइसके वा इन्सेफ्लाइटिस लेथार्जीकाले कुनै दिन विश्वमा भयङ्कर सङ्कट ल्याउने हो ? वैज्ञानिकले स्पष्ट पार्न सकेका छैनन्। सन् २००४ मा इन्सेफ्लाइटिस लेथार्जीकासँग मिल्दोजुल्दो लक्षण भएका २० बिरामीको परीक्षणबाट मिलेको नतिजाले आशङ्का बढायो– के यो अझै पनि व्याप्त त छैन ? शरीर जकडेर राख्ने यस्तो रोग एक दुःखस्वप्न नै हो। यस्ता डरलाग्दा घटनाको समाधान कहिल्यै नहुने देखिन्छ। ■

–युवामञ्च

असाधारण मोल्टनसिनी



यी न्युरो साइन्टिस्टले १०३ वर्षको उमेरसम्म काम गरिन्। आफ्नो अनुसन्धानबाट यिनलाई ७७ वर्षको उमेरमा नोबेल पुरस्कार प्राप्त भएको थियो। ९२ वर्षको उमेरमा यिनी सिनेटर बनिन्। सय वर्षको उमेरसम्म उनको दिमाग तीक्ष्ण थियो। उनले दिमाग तेज राख्ने रिट लेभाइ मोल्टनसिनीले 'नर्भ ग्रोथ फ्याक्टर' खोज गरेका कारण नोबेल पुरस्कार प्राप्त गरिन्। जुन उनलाई ७७ वर्षको उमेरमा प्राप्त भएको थियो। यी न्युरो साइन्टिस्टले १०३ वर्षको उमेरसम्म काम गरिन्।

मोल्टनसिनीले दिमाग तेज र सक्रिय राख्न के गर्दथिन् ? जानौँ पाँच बुँदामा :

१. उनीले हरेक दिन बिहान ५ बजे ओछ्यान छाड्थिन्। व्यायाम वा ध्यान गर्नका लागि होइन, बरु दिमाग ताजा रहने त्यस समयमा वैज्ञानिक जटिल कार्य गर्न उनी बिहानै उठ्ने हुन्। विज्ञानले पनि भनेको छ बिहान दिमागले धेरै राम्रो काम गर्दछ।

२. उनी थोरै खाना खान्थिन्, दिनमा एक पटक मात्र। त्यो पनि दिउँसो। प्रायः उनले साँझ एक कचौरा सुप वा एउटा सुन्तला खाने गर्थिन्। शरीरको तौल कम गर्नका लागि उनले त्यसो गर्ने होइन कि मानसिक सक्रियताका लागि त्यसो गर्थिन्। हल्का खानाले दिमाग तेज र एकाग्र बनाउने उनको मान्यता थियो।

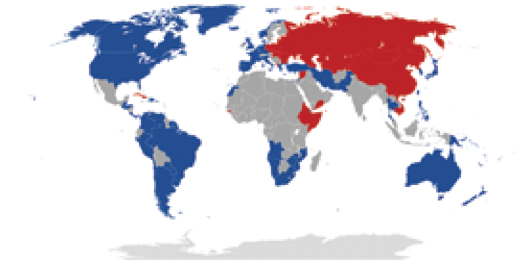
३. नियमित काम गर्ने। सन् २०१२ मा निधन हुनुपहिलेसम्म उनको नामबाट १७१ शोधपत्र प्रकाशित भए। त्यतिबेला उनका लेख १९ हजार पटक उद्धरण गरिएका थिए। कतिपय लेख त हजारभन्दा बढी पटक उद्धरण गरिए। मानिसको दिमाग मांसपेशीसरह हुन्छ र जति प्रयोग गर्‍यो त्यति बन्छ। प्रयोग गर्न कम गरे खिइन थाल्छ।

४. उमेरको वास्ता नगरी मानसिक व्यस्तता। उनले कहिल्यै पनि विश्राम खोजिनन् र सधैँ सिक्नमा लगनशील रहिन्। दिमाग सक्रिय रहेमा आयु बढ्ने वैज्ञानिक मान्यता रहेको छ।

५. सकारात्मक धारणा। द्वितीय विश्वयुद्धका बेला शैक्षिक गतिविधिमा प्रतिबन्ध लगाइएपछि उनले आफ्नो घरको शयनकक्षमै प्रयोगशाला बनाइन्। जब मोल्टनसिनीलाई भनियो महिला कहिल्यै वैज्ञानिक बन्न सक्दैनन्, पछि त्यही कुरालाई उनले गलत सिद्ध गरिदिइन्। उनको भनाइमा तनाव र नकारात्मक भावना मस्तिष्कलाई विष नै हो। ■

-युवामञ्च

'तेस्रो विश्व' को उत्पत्ति



प्रायः मानिसले 'थर्ड वर्ल्ड' वा तेस्रो विश्व शब्दावली प्रयोग गरेको हामीले सुन्छौँ वा पढ्छौँ। जुन शब्दले विश्वको गरिब वा विकासशील देशलाई जनाउने गरिन्छ।

यसविपरीत अमेरिका तथा पश्चिम युरोपली देशलगायतका धनी देशहरूलाई 'फर्स्ट वर्ल्ड' अर्थात् प्रथम विश्व भनिन्छ। प्रश्न उठ्छ आर्थिक अवस्था र समृद्धिका आधारमा विश्वका देशलाई यसरी फरक शब्दावली प्रयोग गरेर छुट्याउने काम कसले र कहिले गरेको होला ? हामीले कहिलेकाहीँ 'सेकेन्ड वर्ल्ड' शब्दावलीसमेत सुन्ने गरेका छौँ।

शीतयुद्धमा भूमिका खेल्ने देशहरूलाई चित्रण गर्नका लागि २०औँ शताब्दीको मध्यमा भूराजनीतिका 'तीन विश्व' शब्दावली सर्वप्रथम प्रयोगमा आएका थिए। यस अवधारणाको उद्गम स्पष्ट छैन तर इतिहासकारहरूले प्रायः यसको श्रेय फ्रान्सेली जनसाङ्ख्यिकीविद् अल्फ्रेड सावीलाई दिन्छन्। उनले सन् १९५२ मा आफूले लेखेको लेख 'थ्री वर्ल्डस्, वन प्लानेट' मा 'थर्ड वर्ल्ड' शब्दावली प्रयोग गरेका थिए। यस मूल सन्दर्भमा प्रथम विश्वमा अमेरिका र उसका पुँजीपति सहयोगी राष्ट्र जस्तै पश्चिम युरोप, जापान र अस्ट्रेलिया समावेश गरिए।

दोस्रो विश्वमा साम्यवादी सोभियत सङ्घ र उसका सहयोगी पूर्वी युरोपेली राष्ट्रलाई चिनियो। यसै गरी शीतयुद्धकालमा पहिलो र दोस्रो विश्वका गुटमध्ये कसैमा पनि सक्रिय रूपमा समावेश नभएकाहरूलाई तेस्रो विश्व भनियो। युरोपेलीहरूका निर्धन पूर्वउपनिवेश तथा अफ्रिका, मध्यपूर्व, ल्याटिन अमेरिका र एसियाका लगभग सबै राष्ट्र तेस्रो विश्वमा समावेश गरिए।

अचेल पनि पश्चिमका शक्तिशाली अर्थतन्त्र भएका राष्ट्रलाई कहिलेकाहीँ पहिलो विश्व भन्ने गरिएको छ तर सोभियत सङ्घ विघटनपछि दोस्रो विश्व शब्दावली प्रयोगमा छैन। तेस्रो विश्व शब्दावलीचाहिँ पूर्ववत् प्रयोगमा छ तर यसको अर्थचाहिँ असंलग्नबाट परिवर्तन भएर विकासोन्मुख भएको छ। ■

-युवामञ्च


काजीको कलम

फोहोर राजमार्ग

सडक किनारामा फालिएको फोहोर, मलमूत्र र सुक्खा खानेकुराको खोलभित्रको नुनिलो पदार्थ चाट्न जङ्गली जनावर सडक किनारा आउँदा सवारी दुर्घटनाको जोखिम उच्च हुन्छ ।

'गर्नेलाई भन्दा देख्नेलाई लाज' राजमार्ग एवं सडक किनारामा जथाभावी फोहोर गर्नेका लागि यही उखान चरितार्थ हुन्छ । यात्रा गर्दा गाडीभित्रैबाट फोहोर फुत्त बाहिर फाल्ने, अलि फराकिलो वा एकान्त स्थान देख्नेबित्तिकै सवारीसाधन रोकेर निर्लज्ज ढङ्गले दिसापिसाब गर्ने परम्परा नै बनेको छ ।

सडक किनारामा फोहोर गर्नेहरू आफैँमा लज्जित हुनुपर्नेमा उल्टै आनन्दको अनुभूति गर्छन् जस्तो लाग्छ । कतिसम्म भने जङ्गल र एकान्त स्थानमा सवारीसाधन रोकेरै दिसापिसाब गर्नेहरू हस्याङफस्याङ गर्दै दौडिन्छन् ।

मिनरल वाटरको बोतल, प्लास्टिकका झोला र चाउचाउका खोल तथा अन्य तयारी खाद्यवस्तुका खोल सडक किनारा जताततै छरपस्ट देख्न सकिन्छ । उदाहरणका रूपमा चितवनको टिकौली सडक क्षेत्र र नारायणगढ–मुग्लिङ–काठमाडौँ राजमार्गको छेउछाउलाई लिन सकिन्छ ।

भरतपुर उपमहानगरपालिका र रत्ननगर नगरपालिकाको बीचमा पर्ने टिकौली सडक पूर्वपश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत पर्छ । यो सडक क्षेत्र फोहोरका कारण दुर्गन्धित त छँदै छ जङ्गली जनावरका कारण यहाँ दुर्घटनासमेत बढी हुने गरेको छ ।

सडक किनारामा फालिएको फोहोर, मलमूत्र र सुक्खा खानेकुराको खोलभित्रको नुनिलो पदार्थ चाट्न जङ्गली जनावर सडक किनारा आउँदा सवारी दुर्घटनाको जोखिम उच्च हुन्छ । विज्ञहरूको भनाइ छ, विशेष गरी मानव मलमूत्र मिसिएको माटो र मानिसले फालेको फोहोर चाट्न मृग, हरिणलगायतका वन्यजन्तु सडक क्षेत्रमा आउने भएकाले दुर्घटना हुने गरेको छ ।

इकोलोजिस्ट हरिभद्र आचार्यको भनाइमा सडक किनार वा जङ्गलमा मानिसले गरेको फोहोर जङ्गली जनावरका लागि एक किसिमको मन्द विष नै हो । उनका अनुसार मानिसले प्रयोग गर्ने खानेकुरा र प्लास्टिक जङ्गली जनावरका लागि घातक त छँदै छ, त्यसरी सडक वरिपरि आइपुग्ने जनावरकै कारण साँझ वा रातिको समयमा दुर्घटना बढेको छ ।

डिभिजन वन कार्यालय चितवनको तथ्याङ्कले भन्छ, चालु आर्थिक वर्षमा राजमार्ग क्षेत्रमा सवारी दुर्घटनाका कारण १३ जनावरको मृत्यु भएको छ र घाइते भएका ६३ जनावरको उद्धार गरिएको छ ।

अधिकारकर्मी सुनील गोलेको मत के छ भने राजमार्ग एवं सडक क्षेत्रमा हुने फोहोर नियन्त्रणका लागि यात्रुलाई सचेत गराउने तथा सार्वजनिक शौचालय भएको स्थानमा मात्र सवारी रोक्न लगाउने अनि सडक किनारामा होइन होटल वा रेस्टुरेन्टमा राखिएका डस्टबिनमा फोहो फाल्न लगाउनु पर्छ ।

अधिकांश सडकमार्ग फोहोर हुनुमा सार्वजनिक तथा निजी सवारीका चालक र यात्रु दोषी देखिन्छन् । सडक वा सार्वजनिक स्थानमा फोहोर फाल्नु हुँदैन भन्ने ज्ञान र चेतना भएकाले नै यस्तो बदमासी गर्ने भएकाले बाँके–बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जको जस्तो व्यवस्था सबैतिर लागू गरिनु आवश्यक छ ।

बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा पर्ने पूर्व–पश्चिम राजमार्ग सडकखण्डमा कोही कसैले थुक्न पनि पाउँदैनन् । सडकमा थुकेमा पुछ्न लगाउने र फोहोर फालेमा जरिबाना तिराइनेसम्मको कारबाही गरिन्छ । त्यस्तै सवारीसाधनका लागि गति र समय (टाइमकार्ड) निर्धारण गरिएको छ । निर्धारित समयभन्दा ढिलो वा छिटो पुगेमा सवारीसाधनका चालकलाई कारबाही गरिन्छ ।

निकुञ्ज क्षेत्रको सडक सरसफाइ र सुरक्षाका विषयमा चालक र यात्रुलाई जिम्मेवार बनाउन नेपाली सेनाले अग्रिम सूचना एवं निर्देशन दिने गरेको छ ।

कोहलपुर कटेर राष्ट्रिय निकुञ्ज प्रवेश गरेदेखि कर्णाली पुल नतर्दासम्म सबैका लागि यस्तो नियम लागू हुन्छ । चालक र सहचालक स्वयम्ले पनि यात्रुलाई टाउको बाहिर ननिकाल्न, नथुक्न र कुनै किसिमको फोहोर नफाल्न उर्दी जारी गर्छन् । यात्रुले पनि निकुञ्ज प्रवेशको मुखमै रहेको सार्वजनिक शौचालय प्रयोग गर्ने र त्यहाँ तोकिएको स्थानमा फोहोर फाल्ने गर्छन् ।

अन्य निकुञ्ज तथा सामुदायिक वन क्षेत्रमा पर्ने सडकमा यस्तो व्यवस्था लागू भएको छैन । राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभागका अनुसार निकुञ्ज क्षेत्र वा वनभित्र पर्ने सडक क्षेत्रमा यस किसिमको सतर्कता अपनाउन सकिन्छ तर सम्बद्ध निकाय जागरुक र जिम्मेवार हुन जरुरी छ । फोहोरमैला व्यवस्थापन राष्ट्रिय नीति, २०७९ ले राष्ट्रिय राजमार्ग वा सडकमा हुने फोहोर व्यवस्थापनका लागि स्थानीय तहलाई जिम्मेवार बनाएको छ ।

तर नगरपालिका र गाउँपालिका फोहोर व्यवस्थापनप्रति जिम्मेवार नबन्दा सफा सुग्घर र हरियाली हुनुपर्ने सडक किनारा दिसापिसाब विसर्जन, प्लास्टिकजन्य फोहोर फाल्ने डम्पिङ साइट बन्दै गएका छन् ।

सडकमा गरेको फोहोर उडेर वा बगेर नदीमा पुग्दा नदीसमेत प्रदूषित हुने गरेको छ । नारायणी नदी र राप्ती नदी यसका उदाहरण हुन् । नेपाली सेनाले सम्बद्ध निकायसँगको सहकार्यमा ती दुई नदीमा सरसफाइ थालेको छ । स्थानीय तहले फोहोर गर्नेलाई नगद जरिबाना तिराउन सक्ने कानुनी व्यवस्था छ तर यसको व्यावहारिक पक्ष फितलो छ । ■

–देवबहादुर कुँवर

समाजमा रमाउँदै राजी



■ दीपक श्रेष्ठ

अन्तरजातीय विवाहले राजी समुदायको भाषा, संस्कृति संरक्षणमा गम्भीर समस्या उत्पन्न भएको भन्दै उनीहरूले स्वजातीय विवाह, भाषा, वेशभूषा र संस्कृति संरक्षणमा जोड दिँदै आएको देखिन्छ ।

राउटेजस्तै घुमन्ते, फिरन्ते जीवनमा रमाउने राजी जातिले अहिले चाहिँ स्थायी बसोबास थालेका छन् । जङ्गलमा गिट्ठा, भ्याकुर, तरुल खोज्ने, शिकार गर्ने र भिरमह काढ्ने, खोला ढुकेर माछा मार्ने, नदीमा डुङ्गा चलाउने अनि काठका सामग्री बनाउने विशेष खुबी भएका राजी जातिको घुमन्ते जीवनशैली अचेल फेरिएको छ ।

उनीहरू खेतीकिसानी, मजदुरी र केही रोजगारीमा रत्तिएका छन् । तीन/चार दशकअघिसम्म वनजङ्गल नजिकैका ओढार या अन्यत्र छाप्रो हालेर बस्ने राजी जातिको राउटे र वनराजीसँग भाषिक हिसाबले नजिकको सम्बन्ध रहेको बताइन्छ ।

सरकारले लोपोन्मुख आदिवासी जनजातिका रूपमा सूचीकृत गरेको राजी जातिको आफ्नै भाषा, वेशभूषा, संस्कार र संस्कृति छ । तथापि उनीहरूको लिपि छैन । २०७८ को जनगणना अनुसार राजीको जनसङ्ख्या पाँच हजार १२५ रहेको छ । जसमध्ये पुरुष दुई हजार ४८३ र महिलाको सङ्ख्या दुई हजार ६४२ रहेको छ । २०६८ सालको जनगणनामा राजीको जनसङ्ख्या चार हजार २३५ थियो ।

खोज्दै जातीय पहिचान

लामो समय घुमन्ते जीवन बिताएका राजी जातिको लिखित इतिहास पाउन मुस्किल छ । उनीहरूले घुम्दैफिर्दै जुनखाले जीवन बिताए त्यसैले पनि जातीय भाषा, संस्कृति, संस्कारको पुस्तान्तरणमा अनेकन अप्ठ्यारा बेहोर्दै आएको देखिन्छ । तथापि यतिबेला आफ्नो भाषा, संस्कृति संरक्षणमा कतै कतै पहल थालिएको पाइन्छ । सुर्खेतको छिन्चु



र उत्तरगङ्गाका राजी समुदायका युवाले भाषा, संस्कृति संरक्षणको अभियान थालेका छन् ।

अन्तरजातीय विवाहले राजी समुदायको भाषा, संस्कृति संरक्षणमा गम्भीर समस्या उत्पन्न भएको भन्दै उनीहरूले स्वजातीय विवाह, भाषा, वेशभूषा र संस्कृति संरक्षणमा जोड दिँदै आएको देखिन्छ । उनीहरूले राजी साल्म समाजमार्फत सचेतना, संस्कृति संरक्षणका गतिविधि सञ्चालन गर्दै आएका छन् ।

राजीले आफ्नो जातीय पहिचानका लागि वेशभूषाको प्रयोगमा समेत जोड दिएका छन् । राजी पुरुषले टोपी, कमिज, भोटो, हरियो खिका भएको छड्के पटुका र सद्धरी लगाउँछन् । महिलाले टोपरेलको गुन्यु, चोली, घलेक र सेतो रुमाल पहिरिन्छन् ।

राजी जातिमा मागेर, तानेर र भगाएर विवाह गर्ने परम्परा छ । शव जलाउने होइन जमिनमा दबाउने तर १३ दिनसम्म दुःख बार्ने परम्परा रहेको छ ।

राजीले बोल्ने भाषा रावटी भए पनि उनीहरू आफ्नो भाषालाई राजी भाषा नै भन्छन् । दलबहादुर आङ्बुहाङ र



मीनबहादुर राजीले राजी जातिको चिनारी पुस्तकमा राजी वा रावटी भाषामा तीन भेद वा भाषिका नौकुले (नौकल्या), बण्डाली (बन्दाली) र पन्ठे (पूर्वीया) भाषा रहेको उल्लेख गरेका छन् । यी सामान्य भाषिक भेद वा भाषिकामा नौकुले भाषामा खस प्रभाव, बण्डाली भाषामा थारू प्रभाव र पन्ठे वा पूर्वीया भाषामा खस नेपाली भाषाको प्रभाव पर्दै गएको सो पुस्तकमा चर्चा गरिएको छ ।

देवतीबज्यैका पुजारी राजी

सुर्खेतमा प्रख्यात पर्यटकीय स्थल गङ्गामाला देवतीबज्यैको मन्दिर छ । गङ्गामाला देवतीबज्यैको उत्पत्ति र राजी जातिबीच रोचक किंवदन्ती रहेको छ ।

शताब्दीदेखि सो मन्दिरको पुजारीका रूपमा राजी जातिले सेवा गर्दै आएका पनि छन् । भनिन्छ कुनै समय सुर्खेतमा राजी राज्य थियो । बाह्य शक्तिको आक्रमणमा पराजित भई विस्थापित भएका राजी जङ्गलमा आश्रय लिएर बस्न थाले । उनीहरू जङ्गलमा कन्दमूलको खोजी र खान्कीमा रमाउन थालेको मतसमेत पाइन्छ । जङ्गलमा कन्दमूलले गुजारा चलाउन मुस्किल परेपछि राजीहरू नदीकिनारको आश्रयमा पुगे ।

त्यसपछि उनीहरू माछा मारेर छाक टार्ने र काठका डुङ्गा चलाएर मानिसलाई सेवा दिएबापत अन्नपात उठाउँदै जीवन धान्न थाले । त्यसरी बस्न थालेको स्थान गुर्भाकोट नगरपालिकाको सुवाघाट हो भनिन्छ ।

मूलथलो मुगु

राजी जातिको मूल थातथलो मुगुको रारागाउँ मानिन्छ । राराताल फुटेर बगेको एउटा किंवदन्ती राजी जातिमा खुबै प्रचलनमा छ । राजीहरूले आफ्नो उत्पत्तिको किंवदन्ती सुनाउँदा राराताल फुटेर आफूहरू बगिआएको बताउँछन् । राजीहरू अहिले पनि राराताल क्षेत्रलाई पवित्र स्थलका रूपमा सम्झने गर्छन् । राराताल फुटेर विस्थापित भई कर्णाली र भेरी नदीको छाल हुँदै दैलेख, सुर्खेत र कैलालीको उत्तरी भेगमा बसोबास थालेको उनीहरू बताउँछन् । ती क्षेत्रलाई राजी जातिले पुर्ख्यौली थलोका रूपमा मान्दै आएका छन् ।

सो क्षेत्रमा राजी जातिका देवतासमेत छन् । सुर्खेतपत्र दैनिकमा अशोक राजीले लेखेका छन्, “मुगु जिल्लाको राराताल फुटेपछि राक्मा भन्ने ठाउँबाट सुर्खेतको पूर्वी भाग अन्तर्गत बादेपीपल भन्ने ठाउँलगायत भेरी र कर्णाली नदी किनार आसपास आएर बसोबास गरेका हुन् ।”

मुगुबाट विस्थापित राजीले कर्णाली र भेरी पछ्याउँदै तलतिर झर्दा सालको जङ्गल क्षेत्रमा बस्न थाले । साल अर्थात् राजी भाषामा ‘साल्मा’ लाई राजीले आफ्नो इष्ट



वनस्पतिका रूपमा लिन्छन् । प्रत्येक वर्षको उँभौली याममा नयाँ अन्न छर्ने, रोप्ने बेलाअघि गाउँको चारैतिर सालको लिङ्गो गाडेर गाउँलाई बाँधी राजीले पूजा गर्छन् । तथापि उनीहरू कहाँबाट र कहिले हाल बसोबास गरेको स्थानमा आए भन्ने कुरामा विद्वान्बीच एकमतचाहिँ छैन ।

घुम्दैफिर्दै छरिए

घुमन्ते जाति राजीको मुख्य बसोबास क्षेत्र सुर्खेत, कैलाली, कञ्चनपुर, बाँके, बर्दिया र दाङ भए पनि ६४ जिल्लामा छरिएर रहेका छन् । यी जिल्लामा ८५३ घरपरिवार राजी रहेको अशोक राजीले सुर्खेतपत्र दैनिकमा उल्लेख गरेका छन् ।

सुर्खेतका उत्तरगङ्गा, लाटीकोइली, रामघाट, छिन्चु, दहचौर, कल्याण, लगाम, घाटगाउँ, तातापानी, विद्यापुर, बाबियाचौर, पोखरीकाँडा, कुनाथरी, तरङ्गा, हरिहरपुर, मेहेलकुना र मालारानीमा राजी जातिको बसोबास पाइन्छ ।

कैलालीको खैलाड, लालबोझी, सुगरखाल, चौमाला, धनगढी, मनेरा मसुरिया, साढेपानी, पथरैया, हसुलिया र टीकापुर तथा कञ्चनपुरको कृष्णापुर र दैजी, बर्दियाको सानोश्री, गुलरिया, देउडाकला, मगरागढी, बानियाभार, धधवार, मोतीपुर, बेलुवा र धोधरी, बाँकेको महादेवपुरी, लववस्था र फत्तेपुर, दाङ जिल्लाको हंसपुरमा राजी जातिको बसोबास रहेको छ । भारतको उत्तराखण्ड, कुमाउ पिथौरागढमा समेत राजी जाति पुगेको पाइन्छ ।

राजी जातिको मूल थलो सुर्खेत र कैलालीका उत्तरी क्षेत्रका राजी गाउँ भएको दलबहादुर आङ्बुहाङ र मीनबहादुर राजीले 'राजी जातिको चिनारी' पुस्तकमा चर्चा गरेका छन् । सो पुस्तकमा उल्लेख गरिए अनुसार सुर्खेतका ढडुवार, छिन्चु, मौरीमान, घाटगाउँ, जामुकुइनी, तातापानी, कुनाथरी, कुतापचाङ र बौचौर, कैलालीको तलगाउँ, कर्णाली किनार कैलालीको गाब्रा गाउँको नाम राजी भाषासँग सम्बन्धित छन् । यी विशेषतः नौकल्या राजीका पुर्ख्यौली थातथलो हुन् ।

बाह्रबण्डाली राजीका थातथलोका नामहरू साल्टा, डुङ्ग्री, रहप्नी, मड्डीगाउँ, कुइनी, कन्चोलिङ, डामाकान्टार, राधा र कुमालगाउँ हुन् । धेरैजसो राजीका थर पनि यिनै ठाउँका नामबाट रहेको आङ्बुहाङ र राजीले उल्लेख गरेका छन् । कैलाली जिल्लाको गौरीगङ्गा नगरपालिका–३ मा पर्ने पूर्व–पश्चिम राजमार्गमै राजीपुर गाउँसमेत रहेको छ ।

राजी जातिमा तीन थरी

राजी जातिको चिनारी पुस्तक अनुसार राजी जातिमा मुख्य रूपमा तीन थरी छन् । यसभित्र थुप्रै उपथरी मिलेर राजी जातिको समाज बनेको छ ।

मुख्य रूपमा राजी जाति मूल थातथलो सुर्खेत र कैलालीको उत्तरी क्षेत्रबाट अन्यत्र फैलिने क्रममा तीन उपसमूह नौकल्या, बाह्र बण्डाली र अठार पन्थे अर्थात् पूर्वीया थर लिन पुगे । यसरी विभाजित भई फैलिँदै जाँदा

उपथर लिने क्रममा बसोबास स्थान, पुर्ख्यौली थलो, वंशको नाम लिएको पाइन्छ। नौकल्या, बाह्र बण्डाली र अठार पन्थे थर फैलिँदै जाँदा करिब त्यत्ति नै सङ्ख्यामा उपथर ग्रहण गर्न पुगे।

दलबहादुर आङ्बुहाङ र मीनबहादुर राजीको राजी जातिको चिनारी पुस्तकमा नौकल्या थरका १० उपथर उल्लेख गरिएको छ। यसमा मौऱ्याल, टम्च्वाल, रङ्ग्वाल, तालागाईँ/तलगाईँ, सुक्नाल, मोराउ, नर्ग्याल, नैन्याल, महातानौ, गोब्राल उपथर छन्। बाह्र बण्डालेमा सुल्त्याल, डुङ्ग्रयाल, रहप्ती, मुढ्याल, ग्रान्वाल, भट्क्वा, जबुङ्का, कान्चोल्या, डाम्बाल, राघ्याल, कुम्ल्याल र कुइन्याल उपथर रहेका छन्।

अठार पन्थे (पूर्वीया) मा छन्त्याल, दौन्याल, तोल्याल, समज्याल, खोर्याल, केलाने, दुल्याल, नौहारी, गोथ्याल, भुस्क्याल, लोछ्याल, बाग्दुल्याल, घाट्याल, कुम्ल्याल, मन्कापन्या, डिग्या, बुड्क्याल, थौर्याल, केन्ट्याल, लोछ्याल, सिक्माक्या र डोल्याल थरी छन् ।

महत्त्वपूर्ण स्थान हुन्छ। पुरोहितकै निर्देशनमा चाडपर्व, सामाजिक संस्कार र संस्कृतिले निरन्तरता पाउँदै आएको छ।



राजी जातिका तीन मूल थरबिचमा भाषिक र सामाजिक संस्कार संस्कृतिमा केही विविधता पाइन्छ।

नौकल्या राजीको संस्कार र संस्कृतिमा खस हिन्दु प्रभाव पाइन्छ। त्यस्तै बाह्र बण्डाली राजीमा रानाथारू प्रभाव र अठार पन्थे (पूर्वीया) राजीमा ब्राह्मण तथा आधुनिक प्रभाव पाइन्छ।

राजी जाति फिरन्ते अवस्थामा रहँदा आफ्नै खाले प्रशासनिक ढाँचामा चलेको थियो। राजी जातिमा मुखिया वा मुख्या या प्रधानले नै सामाजिक रीतिथिति चलाउने र न्याय निसाफ गर्ने परम्परा थियो। राजीको विवाहमा सबै कुराको व्यवस्था गर्न कचेरी बस्ने चलन अझै पनि कतै कतै पाइन्छ।

राजी समुदायमा पुरोहित गुरुवा वा गराउको पनि महत्त्वपूर्ण स्थान हुन्छ। पुरोहितकै निर्देशनमा चाडपर्व, सामाजिक संस्कार र संस्कृतिले निरन्तरता पाउँदै आएको छ। राजी जातिले २०५७ सालमा राजी साल्मा समाज गठन गरी जाति, भाषा, संस्कृतिको संरक्षणमा लागेको पाइन्छ।

घरको मूल वा धुरीखाँबामा पितृको बास हुने विश्वास राजी जातिमा छ। धुरीखाँबामा ध्वजापताका बाँधेर पितृ देवता वा पुर्खाको सम्झना गर्छन्। राजी जातिमा बाइसपाटे चिवार देवताको पनि पूजा गरिन्छ। खोलाको धार छुट्टिएको स्थानमा देवता स्थापना गरी एउटा बोका र दुई भालेसहित पूजा गर्ने चलन छ।

लाटे चिवार र बाइसपाटे चिवारको पूजा गर्दा दायाँबायाँ दुई देवता थापना गरिन्छ। बन्दाली र नौकल्या राजीले अगुवा देवतासमेत मान्छन्। यी देवताको पूजा मङ्सिरे पूर्णिमामा गरिन्छ। राजी जातिले बाली लगाउने र उठाउने बेला विशेष पूजा गर्छन्।

अन्नबाली चरपोख गर्दा भुयाँरी पूजा र पाकेपछि अन्नबाली उठाउने बेला भूमि र अन्नको पूजा गर्ने प्रचलन रहेको छ। यो पर्व उनीहरूको मौलिक र विशेष पर्वसमेत हो।

राजी जातिमा मागेर, चोरेर र भागेर विवाह गर्ने चलन छ। विवाहको कुरा छिन्ने कार्यलाई 'धर्म जोरने' भनिन्छ। ■

क्लोनिङ
भय र सम्भावना



मानव उद्‌विकासका स्थापित मान्यतामा विश्वास नगर्ने एक सम्प्रदाय छ पश्चिममा देशमा– रेलियन। यसले डलीको जन्मलगत्तै आफूले मानव क्लोन बनाइसकेको दाबी गर्‍यो तर यसको सत्यापन हुन सकेको छैन।

प्रत्येक वर्ष ग्रीष्म ऋतु लाग्दा शिकारीहरू मायावी 'सेतो सुन' को खोजीमा साइबेरियाली निर्जन द्वीपमा भौँतारिने गर्छन्। त्यो 'सेतो सुन' अरू केही नभएर आर्कटिक क्षेत्रको 'पर्माफ्रोस्ट' (धेरै वर्षसम्म शून्य वा सोभन्दा कम डिग्री तापले निकै चिसो अवस्थामा रहने भूसतह) मा पुरिएर रहेका वुली म्यामथ (हिम हात्ती) का पूर्ण विकसित दाह्रा हो र बजारमा यी दाह्राको राम्रो मूल्य पाइन्छ। १० हजार वर्षपहिलेसम्म त्यस क्षेत्रमा ठूलो सङ्ख्यामा विचरण गर्ने हात्ती जस्ता देखिने वुली म्यामथका दाह्राले शिकारीलाई धनका लागि आकर्षित गरिरहेको होला तर वैज्ञानिकले देखेको महत्त्व बेग्लै छ, एक दिन म्यामथलाई पुनः अस्तित्वमा ल्याउने र त्यसरी नै विश्वका लोपोन्मुख प्राणीको अस्तित्व सङ्कट निवारणमा योगदान गर्ने– क्लोनिङ विधिको प्रयोगद्वारा।

डलीले देखाएको बाटो

आजभन्दा करिब ३० वर्षपहिले डली नामको भेडाको जन्मसँगै जुन क्लोनिङ विधिले जेनेटिक विज्ञानमा अनेक सम्भावनाका बाटा खोलेको थियो, विश्वमा विभिन्न पशुदेखि मानव क्लोनसम्मका पटकथा लेखिएको हामी देख्न सक्छौँ। क्लोनिङका विभिन्न सम्भावनाबाट संसार सशङ्कित पनि छ, आशावादी पनि छ। सशङ्कित यस अर्थमा भन्न सकिन्छ, कुनै दिन आधिकारिक रूपमा मानव क्लोन (प्रतिरूप) नै बनाइए मानव उद्‌विकासको

प्राकृतिक प्रक्रिया कालान्तरमा लोप भई मानव अस्तित्व नै सङ्कटमा पर्ने त होइन ! यसमा नैतिक, जातीय र धार्मिक प्रश्न त उठिरहेकै छन् । चार्ल्स डार्बिनको प्राणी उद्विकासका सिद्धान्तसमेत 'हो र !' मा सीमित हुने छ ।

क्लोनिङले दिएको आशाज्योतिको कुरा गर्दा हाल असाध्य मानिएका रोग, अङ्गभङ्ग हुँदाको अवस्था, जन्मजात हुने वंशाणु बिकार तथा मिर्गौला, मुटु, कलेजो आदि हाम्रो शरीरका महत्त्वपूर्ण अङ्ग काम नलाग्ने हुँदा तिनको उपचार सजिलै हुने छ । यसर्थ क्लोनिङ दुईधारे तरबार हो । बेलायतका प्रसिद्ध इभोल्युनरी बायोलोजिस्ट र जुलोजिस्ट रिचर्ड डकिन्सको भनाइ यहाँ मननीय देखिन्छ,



"क्लोनिङ राम्रो हुन सक्छ र नराम्रो पनि । सकभर दुवै किसिमको होस् । यस प्रश्नको जवाफ हामीले शान्तिपूर्वक, गम्भीर भाव र त्यसका गुण दोषका आधारमा दिनु पर्छ । लहडमा होइन । हामीले भावनामा बग्नु हुँदैन र यसमा धेरै विचार गरिनु आवश्यक छ ।"

सन् १९९६ मा भेडाको क्लोनका रूपमा डलीको जन्म भएदेखि चिकित्सा क्षेत्रमा औषधोपचारको अचुक उपायको विकास हुने सम्भावनाका रूपमा क्लोनिङ पद्धतिलाई हेरिएको छ तर यो विधि अनियन्त्रित भएर गलत हात र उद्देश्यले मानव क्लोन त बनाइने होइन भन्ने आशङ्का उतिबेला नै गरिएको थियो । आशङ्का छँदै छ झसङ्ग पार्ने काम भइसकेको छ । मानव उद्विकासका स्थापित मान्यतामा विश्वास नगर्ने एक सम्प्रदाय छ पश्चिमा देशमा– रेलियन । यसले डलीको जन्मलगत्तै आफूले मानव क्लोन बनाइसकेको दाबी गर्‍यो तर यसको सत्यापन हुन सकेको छैन ।

रेलियनले जेजस्तो कुरा गरेको होस् वैज्ञानिकले प्राणीमा क्लोनिङको अनुसन्धान गरिरहेकै छन् । खरायो, कुकुर, मुसा, सुँगुरमा क्लोनिङ परीक्षण भइरहेको छ । लोप भइसकेका जनावरलाई अस्तित्वमा ल्याउने प्रयाससमेत नभइरहेका होइनन् । हिमहात्ती र लोप भएको अर्को जीव म्याडागास्करको डोडो चराको क्लोन बनाउनमा वैज्ञानिक प्रयास जारी छ ।

वैज्ञानिकले अहिलेलाई म्यामथमै ध्यान बढी केन्द्रित गरेका छन् । रुसको साइबेरियाली क्षेत्रमा म्यामथका दाह्रा धेरै पाइएको छ तर त्यसको जीवित कोषचाहिँ पाउन सकिएको छैन । पछिल्लो हिमयुगकालका दाह्राको बजार मूल्य जेसुकै होस् वैज्ञानिक समाजले जेजस्तो प्रयत्न गर्ने सुरसार गरेको छ त्यससँग त्यसको तुलना हुन सक्दैन । हलिउडको चलचित्र ज्युरासिक पार्क शैलीसरह वैज्ञानिकले वास्तविक जीवनमै वुली म्यामथलाई जन्म दिएर अस्तित्वमा ल्याए कस्तो होला !, विज्ञान यसैमा अनुसन्धान गरिरहेको छ र यो बाटो देखाउने काम गरेको छ क्लोनिङ विधिले ।

सन् २०१५ मा हार्वर्ड विश्वविद्यालयका मोलिक्युलर इन्जिनियर र जेनेटिक्स जर्ज चर्चले म्यामथ जन्माउने कोसिस गरेका थिए तर उनले त्यसका लागि क्लोनिङ विधि नअपनाएर हाइब्रिड तरिका अपनाए । जसका लागि म्यामथको नजिकको परिवार एसियाली हात्ती (म्यामथसँग ९९ प्रतिशत डिएनए मिल्छ ।) को डिएनए प्रयोग गरी 'सिन्थेटिक बायोलोजी' द्वारा म्यामथ जन्माउने प्रयास हालसम्म सफल हुन सकेको छैन । म्यामथका दाह्रा त पाइएका छन् तर त्यसको जीवित कोष पाउन नसकिएकाले क्लोनिङबाट जन्मिएको म्यामथ हामीले देख्न पाएका छैनौँ ।

क्लोनिङ पद्धति

क्लोनिङको विधिले महिलालाई गर्भधारण गराउँदा शक्रकीट आवश्यक पर्दैन । अर्थात् गर्भधारणका लागि पुरुषको भूमिका चाहिँदैन । प्राकृतिक प्रजनन तथा टेस्टट्युब प्रजनन प्रक्रियाभन्दा बेग्लै क्लोनिङ पद्धतिले गर्भधारण गराउँदा शरीरको कुनै कोष प्रयोग गरिन्छ । जो स्वयं सम्बन्धित व्यक्तिको वा दाताको पनि हुन सक्छ ।

नेसनल ज्योग्राफिकले भनेको छ, क्लोनिङ यस्तो

विधि हो जसबाट वैज्ञानिकले जीवित तन्तुबाट सटिक जेनेटिक प्रतिलिपि तयार पार्छन। जिन, कोष, तन्तु तथा सम्पूर्ण प्राणीलाई समेत क्लोन गर्न सकिन्छ। प्राकृतिक प्रजनन पद्धतिलाई हेर्दा प्रकृतिमा केही क्लोन पहिले नै अस्तित्वमा रहेका छन्। ब्याक्टेरिया जस्ता एकल कोषीय जीवले प्रत्येक पटक प्रजनन प्रक्रियामा स्वयं आफ्नो हुबहु प्रतिलिपि तयार पार्ने गरेको स्पष्ट नै छ। मानिसमा हुबहु मिल्ने जुम्ल्याहासमेत क्लोन जस्तै हुन्। उनीहरूमा लगभग सबै जिन समान हुन्छ। जब निषेचन भएको अण्ड दुई भागमा विभाजित हुन पुग्छ समरूपी जुम्ल्याहाको जन्म हुने गर्छ।

मानिसमा क्लोनिङको कुरा गर्दा अनुसन्धानले भनेको छ, महिलाको छालाको कोषबाट डिएनए समाहित न्युक्लियसलाई झिकेर महिलाको अण्डमा स्थानान्तर गर्नु पर्दछ। स्थानान्तर गर्नुअघि अण्डको न्युक्लियसलाई हटाइनु आवश्यक छ। यसले यौन प्रजनन तथा कृत्रिम प्रजनन प्रक्रियामा शुक्रकीटको आवश्यकता पर्छ तर क्लोनिङमा शुक्रकीट चाहिँदैन।

वैज्ञानिकले क्लोन तयार पार्न पशुको सोम्याटिक कोषबाट डिएनए झिकेर त्यसलाई न्युक्लियस र डिएनए हटाइएको अण्डकोष (एग सेल) मा प्रत्यारोपण गर्छन्। यसरी सम्पादन गरिएको अण्ड एउटा भ्रूणमा विकसित हुन्छ र त्यसमा दाताको सबै जिन रहन्छ।



वैज्ञानिकले प्रयोगशालामा क्लोन पनि बनाउँछन्। उनीहरूले जिनको अध्ययन गर्न र तिनलाई अझै राम्ररी बुझ्न प्रायः तिनको क्लोन बनाउने गरेका छन्। एक जिनको क्लोन तयार पार्न अनुसन्धानकर्ताहरू जीवित प्राणीबाट डिएनए झिक्छन् र त्यसलाई ब्याक्टेरिया वा ढुसीसरहका वाहकमा प्रत्यारोपण गर्छन्। जति पटक ती वाहकको प्रतिलिपि तयार हुन्छ त्यति पटक जिनको पनि नयाँ प्रतिलिपि बन्दछ।

तर प्राणीमा क्लोनिङको दुई विधि छन्। पहिलो विधि हो 'इम्ब्रियो ट्विनिङ'। यस अन्तर्गत वैज्ञानिकले सर्वप्रथम कोष अवस्थाको भ्रूणलाई दुई भागमा विभाजित गरेर दुवैलाई पोथीको पाठेघरमा राख्छन्। यसरी राखिएका दुवै भाग विशिष्ट खालको जीवमा विकसित हुन्छन् र दुवैको जिनचाहिँ समान हुन्छ।

क्लोनिङको दोस्रो विधिलाई 'सोम्याटिक सेल न्युक्लियर ट्रान्सफर' भनिन्छ। 'सोम्याटिक सेल' यस्ता कोष हुन् जसले प्राणीको शरीर बनेको हुन्छ तर यी अण्ड र शुक्रकीट कोषचाहिँ होइनन्। शुक्रकीट र अण्डकोषमा एक जोडी क्रोमोजोम मात्र रहेको हुन्छ र निषेचनको क्रममा यी कोष जब आपसमा समाहित हुन्छन् पोथीको क्रोमोजोम भालेको क्रोमोजोममा गाभिन्छ। अर्कोतिर सोम्याटिक कोषमा चाहिँ क्रोमोजोमका दुई पूर्ण जोडी रहेको हुन्छ।



वैज्ञानिकले क्लोन तयार पार्न पशुको सोम्याटिक कोषबाट डिएनए झिकेर त्यसलाई न्युक्लियस र डिएनए हटाइएको अण्डकोष (एग सेल) मा प्रत्यारोपण गर्छन्। यसरी सम्पादन गरिएको अण्ड एउटा भ्रूणमा विकसित हुन्छ र त्यसमा दाताको सबै जिन रहन्छ। त्यसपछि त्यस भ्रूणलाई विकसित गर्न वयस्क पोथीको पाठेघरमा प्रत्यारोपण गरिन्छ।

रेलियन सम्प्रदाय

रेलियन सम्प्रदायको स्थापना रोचक ढङ्गले भएको छ। सन् १९७३ डिसेम्बर महिनामा फ्रान्सेली पत्रकार क्लोड भोरियोनलाई अन्य ग्रहको प्राणीले भेटेर पृथ्वीमा मानवको सिर्जना डिएनएको प्रयोगद्वारा क्लोनिङ गरी बनाइएको जानकारी दिएको मत रेलियन सम्प्रदायको छ। कथित रूपमा अज्ञात ग्रहको प्राणीले पृथ्वीमा आफ्नो संसारका प्राणीको स्वागत गर्ने जिम्मा क्लोडलाई दिएको र उनले नै पछि गएर रेलियन सम्प्रदायको स्थापना गरेका हुन्।

रेलियन सम्प्रदायले भनेको छ, बाह्य संसारका प्राणी चार फिट अग्ला, लामो कपाल, चिल्लो छाला र बदाम आकारको आँखा भएका थिए। उनीहरूले पृथ्वीमा मानवको सिर्जना आफूहरूले गरेको कुरा क्लोडलाई बताए। रेलियन सम्पदायका अनुयायीहरू पृथ्वीमा मानव उद्‌विकास चार्ल्स डार्बिनने भने जस्तै जीव उद्‌विकासवादी सिद्धान्त अनुरूप नभएर पृथ्वीमा अकस्मात् करिब २५ हजार वर्षपहिले क्लोनिङद्वारा मानिस जन्माइएको विश्वास गर्छन्।

क्लोनिङद्वारा नै मानिसलाई अमर बनाउन सकिने धारणा छ रेलियन सम्प्रदायको। यस सम्प्रदायले भनेको छ, “मानव क्लोनिङपछि जीवित मानिसको मस्तिष्कलाई उसको क्लोनमा विकसित गरेर मानिसलाई अमर बनाउने सकिन्छ।”

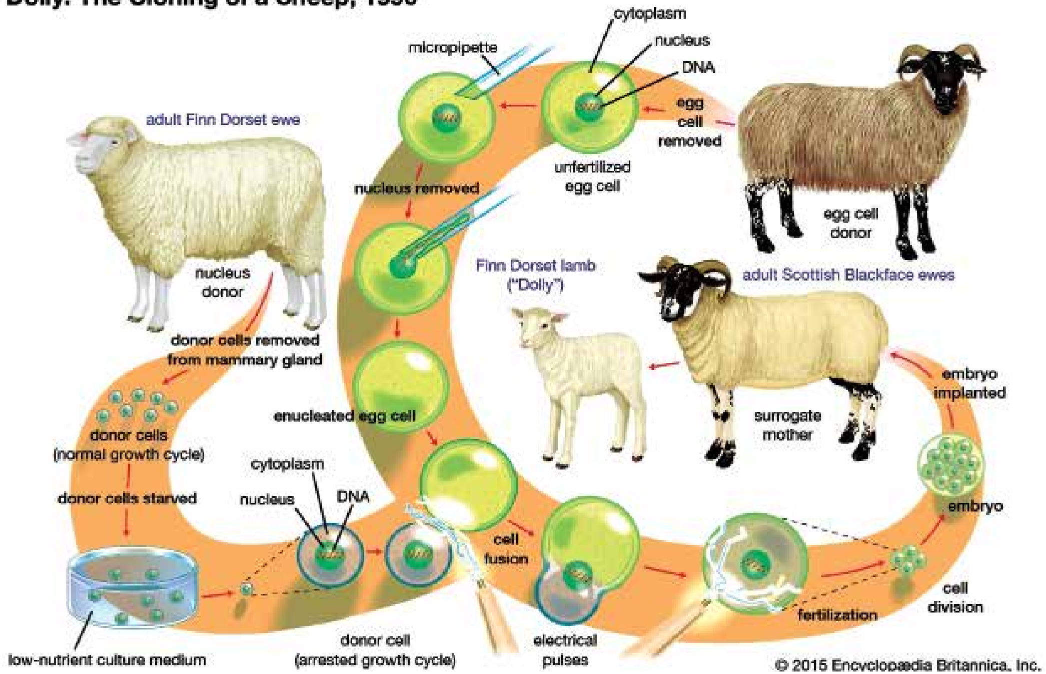
विवादको पहिलो पक्ष हो, क्लोनेडले दाबी गरेको क्लोनिङमा सत्यता छ कि छैन। किनभने मानव क्लोनको डिएनए परीक्षण गराउन उसले मानेन। जसले यसलाई प्रचारबाजीको एक हत्कण्डा मात्र मानियो।

पहिलो क्लोन डली जन्माइएको एक वर्षपछि नै मानव उद्‌विकासलाई आफ्नो ढङ्गले व्याख्या गर्न सन् १९९७ मा रेलियनले बहामासमा क्लोनेडको स्थापना गरी क्लोनिङलाई आफ्नो विचारले परिभाषित गरिरहेको छ।

हजारौँ वर्षपहिले बाह्य अन्तरीक्षबाट आएका प्राणीले क्लोनिङद्वारा पृथ्वीमा मानिस जन्माएको विश्वास गर्ने रेलियन्स सम्प्रदायद्वारा स्थापित क्लोनेडले डली जन्माइएको लगत्तै मानिसको दुई क्लोन जन्माइएको घोषणा गरेर मानव आकाङ्क्षा र उत्सुकतालाई सीमामा राख्न नसकिने स्पष्ट पाऱ्यो। यसले विवादको एक शृङ्खला नै सिर्जना भयो।

विवादको पहिलो पक्ष हो, क्लोनेडले दाबी गरेको क्लोनिङमा सत्यता छ कि छैन। किनभने मानव क्लोनको डिएनए परीक्षण गराउन उसले मानेन। जसले यसलाई प्रचारबाजीको एक हत्कण्डा मात्र मानियो। विवादको दोस्रो पक्ष हो, यदि वास्तवमै मानिसको क्लोन बनाइएको हो भने चिकित्सा उद्देश्यभन्दाबाहेक क्लोनिङ पद्धतिको प्रयोग मानिसको क्लोन बनाउन हुन्न भन्ने सर्वमान्यताको उल्लङ्घन र बेरोकटोक प्रयोग।

साथै पशुमा गरिएका अनुसन्धानले स्पष्ट नै छ करिब ३० वर्ष भइसक्दा पनि क्लोनिङ पद्धति विश्वासिलो



हुन सकेको छैन । जन्मेका बच्चामा के कस्ता जेनेटिक कमजोरीहरू रहेका छन् वा रहने हुन् भन्ने विषयमा अझै पनि धेरै कुरा खुल्न बाँकी नै छ । विभिन्न जीवको क्लोन बनाई परीक्षण गर्दा क्लोनिङमा असफलताको दर धेरै छ र सन्तोषजनक परिणाम कुनै पनि परीक्षणमा प्राप्त गर्न सकिएको छैन ।

मावन क्लोन

कथित रूपमा क्लोनेडले अहिलेसम्म दुई मानव क्लोन बनाएको छ । क्लोनेडले ३१ वर्षीय अमेरिकी महिलाबाट पहिलो क्लोन जन्माएको थियो । त्यसपछि नेदरल्यान्ड्सको महिला समलिङ्गी दम्पतीले क्लोनेडको सहयोगबाट अर्को क्लोन जन्माए । पहिलो मानव क्लोनको नाम इभ राखियो । क्लोनेडको शोध टोलीले क्लोनिङ प्रक्रियाद्वारा सयौँ भ्रूण सिर्जना गरेर १० जना महिलामा भ्रूण प्रत्यारोपण गरे पनि पाँच परीक्षण मात्र सफल भएको थियो ।

मानव क्लोनिङमा विवाद

क्लोनेडको कथित मानव क्लोन बनाएको कार्यले क्लोनिङ प्रक्रियामा उत्पन्न भएका विवादलाई चर्काएको थियो । एकातिर पशुमा परीक्षण गरिनु हुन्न भन्ने प्राणी संरक्षणवादीहरू क्लोनिङको विपक्षमा छन् भने मानव क्लोनिङलाई नैतिकता, प्राकृतिक सन्तुलन, जातीयता, धार्मिक र मानव विकासको सन्तुलित प्रक्रियाको विपरीत पक्षका रूपमा समेत हेरिएको छ ।

अर्को कुरा कोषीय पद्धतिमा भर पर्नुपर्ने भएकाले कोष समय अनुसार पाको हुँदै जान्छ । जति उमेरको व्यक्तिको कोष प्रयोग गरिएको छ क्लोन पनि जन्मने बेला त्यही उमेरको हुने तथ्य डलीको परीक्षण गर्दा नै थाहा भएको थियो । सुरुमा थाहा भएन तर पछि डिएनए परीक्षण गर्दा डलीको शरीरका कोषहरू जन्मजात छ वर्ष उमेर पुगेको पाइए । अर्थात् डलीको उमेर जन्मको बेला नै छ वर्ष थियो ।

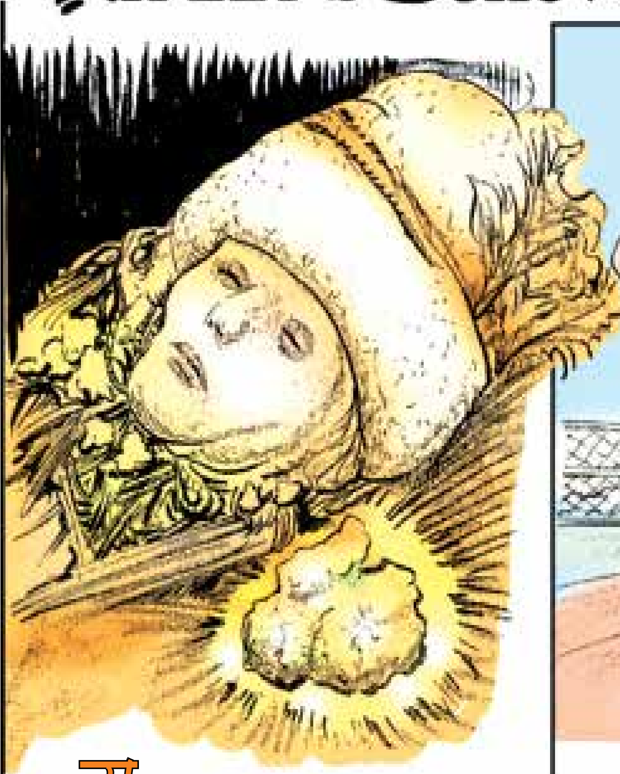
क्लोनिङले अनेक सम्भावना देखाएको छ । मूलतः रचनात्मक प्रयोग वा लहड र अनियन्त्रित परीक्षणले क्लोनिङद्वारा मानव सभ्यताको बाटो निर्धारण गर्ने छ । क्लोनिङको गलत प्रयोग विनाशकारी हुने छ तर रचनात्मक प्रयोगले मानिसमा वर्षौंदेखिका असाध्य रोग, वंशाणु विकार आदिबाट पार पाउन सकिने छ । साथै पारिस्थितिक प्रणालीका कतिपय लोपोन्मुख तथा लोप भएका सदस्यलाई संरक्षण र पुनः अस्तित्वमा ल्याउन सफलता मिल्ने छ ।

यस्तै खालका सम्भावना विश्लेषण गरेर जर्मनी, रुस, फ्रान्सलगायत विश्वमा ३० भन्दा बढी देशले सबै खालका मानव क्लोनिङमा प्रतिबन्ध लगाएका छन् । इजरायल, बेलायत, जापानलेचाहिँ प्रजनन प्रयोजनका लागि क्लोनिङमा प्रतिबन्ध लगाए पनि उपचारात्मक क्लोनिङ परीक्षणलाई खुला राखेका छन् ।

मननीय छ, क्लोनिङको इतिहास ३० वर्ष पुरानो भइसक्दा पनि नेपालसँग न त क्लोनिङको कुनै पूर्वाधार छ न त यहाँ कुनै कानुनले यसलाई सम्बोधन गरेको देखिन्छ । ■

– उमेश ओझा

RIPLEY'S Believe It or Not!





सन् २०२४ मा ३६ सय वर्ष पुरानो चिज एक चिनियाँ चिहानमा फेला पारिएको छ ।

हप्तामा पाँच दिन दौडेर तपाईंले आफ्ना कोषमा आउने बुद्यौली नौ वर्षसम्म घटाउन सक्नु हुने छ ।



आफ्नो पैतलाले थिचेर पनि तपाईंले लसुन चाख्न सक्नुहुन्छ ।

निसासिँदै काठमाडौँ

एक परिचित वातावरणीय सङ्कट हो वायु प्रदूषण। हामी देख्न सक्छौँ विशेष गरी हिउँदमा शहरी क्षेत्रमा तुवाँलो लागेको, गाडीले फ्याँकेको धुवाँ सडकमै रुमलिएको तथा महसुस गर्न सक्छौँ आँखा पोलेको र घाँटीमा सगसगी। कतिपय वायु प्रदूषण आँखाले देखिन्न र तत्कालै त्यसको असर पनि थाहा हुँदैन तर घातक हुन्छ।

वायु प्रदूषण मानव सिर्जित र प्राकृतिक स्रोत मिश्रित हुन सक्छ। गाडीले उत्सर्जन गर्ने धुवाँ, जैव इन्धन र ग्यासको प्रयोग, उत्पादन क्षेत्र तथा ऊर्जा उत्पादन, विभिन्न रसायनको प्रयोग आदि वायु प्रदूषणमा मानव सिर्जित स्रोत हुन्। यसबाहेक मानवजन्य वा स्वतः हुने वनजङ्गल आगलागी, मलमूत्र तथा मृत जीव सड्दै गर्दा निस्कने मिथेनलगायतका ग्यास वायु प्रदूषणका प्राकृतिक स्रोतमा पर्छन्।



■ देवबहादुर कुँवर

नेपालको सन्दर्भमा वायु प्रदूषणका सीमित स्रोत छन् र मुख्य रूपमा पर्दछ यातायात क्षेत्र । परिवहन क्षेत्रबाट हुने वायु प्रदूषण स्पष्ट छ, यसप्रति चिन्ता छ तर रोकथामको यथोचित पहल र जागरुकता देखिँदैन ।



नेपालको सन्दर्भमा वायु प्रदूषणका सीमित स्रोत छन् र मुख्य रूपमा पर्दछ यातायात क्षेत्र । परिवहन क्षेत्रबाट हुने वायु प्रदूषण स्पष्ट छ, यसप्रति चिन्ता छ तर रोकथामको यथोचित पहल र जागरुकता देखिँदैन । यस सम्बन्धमा सम्बद्ध अधिकारी तथा सरोकारवालाको आआफ्नै दाबी छन् ।

यातायात व्यवस्था विभाग अन्तर्गत सवारी परीक्षण कार्यालय टेकुका इन्जिनियर गौतमकुमार गुप्ता तर्क दिन्छन्, २४ घण्टा सञ्चालन गरेको एउटा उद्योगको चिम्नीले फालेको धुवाँ बराबर सय वटा सवारीसाधनबाट निस्कने धुवाँ हुन्छ तर सवाल धुवाँको मात्र होइन, धुवाँमा हुने कण र रसायनले महत्त्व राख्छ र यसप्रति गुप्ता मौन छन् ।

उद्योग, कलकारखाना तथा सवारीसाधनलगायत विभिन्न क्षेत्रबाट निस्कने दूषित वायु न्यूनीकरण गर्न तथा व्यवस्थापन कार्य उपलब्धिमूलक भएको देखिँदैन । सरकारले वातावरण विभागमार्फत प्रत्येक उद्योग तथा कलकारखाना र यातायात कार्यालयमार्फत सवारीसाधनको प्रदूषण मापन गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ । प्लास्टिकसहित अन्य फोहोर बिसर्जनको अधिकार स्थानीय तहलाई दिइएको छ ।

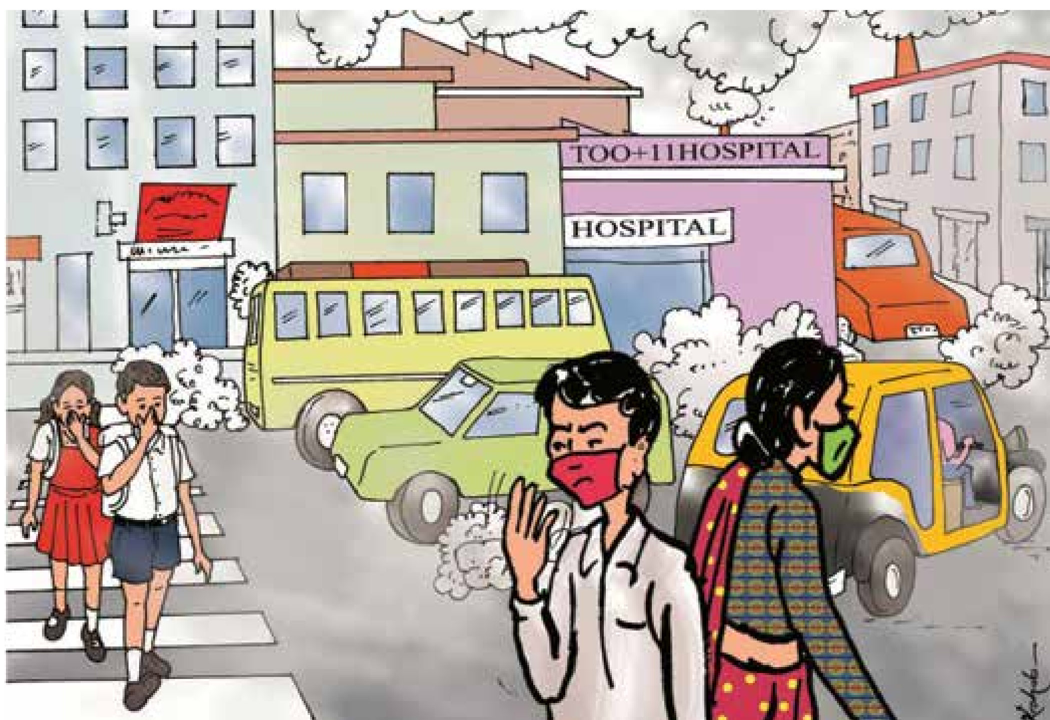
मङ्सिरदेखि जेठ महिनासम्म आकाश धुम्म पर्ने समस्या हेर्दा भए गरेका पहलको प्रभावकारितामा प्रश्न उठ्छ । स्थानीय तहले नै शहर बस्तीबाट निस्कने फोहोर वनजङ्गल, खोला किनार, खोल्सा आदिमा बिसर्जनको नाममा फ्याँक्ने र आगो लगाउनु पनि यहाँ वायु प्रदूषणको अर्को कारण हो ।

काठमाडौँ उपत्यकाभित्र गुड्ने निजी तथा सार्वजनिक सवारीसाधनको प्रदूषण जाँच गर्न ललितपुरको एकान्तकुना, सरकारी तथा हरियो प्लेटको सवारीसाधनका लागि टेकु र अन्य (अन्तरप्रदेश) मा चल्ने सार्वजनिक सवारीसाधनका अत्तरिया, बुटवल, हेटौँडा र इटहरीमा सवारी परीक्षण गरिँदै आएको छ ।

यी स्थानमा सवारी परीक्षण त हुन्छ तर प्रदूषण परीक्षणमा भने 'लप्पन–छप्पन' हुने गरेको आरोप लाग्दै आएको छ । इन्जिनियर गुप्ताको भनाइमा कोही कसैले लप्पन छप्पनी नगरी प्राप्त जिम्मेवारी अनुसार इमानदारीपूर्वक काम गर्ने हो भने सवारीका कारण हुने प्रदूषण कम गर्न सकिन्छ ।

ललितपुरको एकान्तकुनामा रहेको सवारी परीक्षण कार्यालयमा 'ग्रिन स्टिकर' बिक्री हुने गरेको आरोप लाग्दै आएको छ । परीक्षणमा सवारीसाधन 'फेल' भएमा गाडीका आन्तरिक पार्टपुर्जा सरसफाइ (सर्भिसिङ) गर्नुपर्ने हुन्छ ।

टेकुमा सरकारी सवारीसाधनको मात्र प्रदूषण



परीक्षण हुने भएकाले चालक स्वयं सर्भिसिङ गराउन सक्रिय हुने गरेको सम्बद्ध अधिकारी बताउँछन् । एक तथ्याङ्क अनुसार सरकारी नम्बर प्लेटका सवारीसाधनमध्ये आठ प्रतिशत परीक्षणमा असफल हुने गरेका छन् ।

करिब ४० लाख सवारीसाधन

यातायात व्यवस्था विभागका अनुसार देशमा करिब ४० लाख सवारीसाधन छन् । तीमध्ये बागमती प्रदेशमा करिब २० लाख दर्ता रहेको तथा काठमाडौँ उपत्यकाभित्र करिब १५ लाख सवारीसाधन गुड्ने गरेका छन् ।

यस प्रकार वायु प्रदूषण हुनुका विभिन्न कारणमध्ये सवारीसाधनको भूमिका ३८ प्रतिशत रहेको अनुमान गरिएको छ ।

यतिका सवारीसाधनको नियमित परीक्षण गर्न सम्भव देखिँदैन । दक्ष जनशक्ति र प्रविधिको अभाव पनि त्यत्तिकै खट्किएको छ ।

डिजेलबाट चल्ने सवारीसाधनका लागि ओपासिटी ६५ (Opacity<65%) प्रतिशतभन्दा कम र पेट्रोलियम पदार्थबाट चल्ने सवारीका लागि सिओ ३ (Co < 3%vol) प्रतिशतभन्दा कम मापदण्ड राखिएको छ ।

पत्रु गाडी हटाउन आनाकानी

२० वर्ष पुराना सवारीसाधन हटाउने निर्णय भएको एक दशक बित्दा पनि पत्रु मानिएका पुराना गाडी हटाउन आनाकानी हुने गरेको छ ।

बागमती प्रदेश सरकारले यातायात व्यवसायीको दबाबमा पत्रु गाडी हटाउनुको सट्टा २० वर्ष कायम गरेकालाई २५ र २५ वर्ष कायम गरिएकालाई ३० वर्ष बनाउने तयारी गरेको छ । इलेक्ट्रिक सवारीसाधनको हकमा भने ३० वर्ष अवधिमा पत्रु कायम गरी हटाउने तयारी गरिएको छ । प्रतिवर्ष करिब १५ सय पत्रु गाडी विस्थापित हुने देखिन्छ ।

स्वास्थ्यमा घातक

वायु प्रदूषणले मानिसको स्वास्थ्यमा समेत असर पार्दछ । वायु प्रदूषणले गर्दा दम तथा फोक्सोसम्बन्धी रोगबाट पीडितको स्वास्थ्यमा झनै समस्या आउँछ, बालबालिका पनि जोखिममा पर्छन् । साथै स्वस्थ मानिसलाई पनि सास लिन गाह्रो पर्ने, घाँटी खसखस गर्ने, छालामा एलर्जी देखिने लगायतका समस्या देखिन सक्छन् ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) का अनुसार वायु प्रदूषणले गर्दा विश्वमा बर्सेनि लगभग ७० लाख मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । त्यस्तै ६६ प्रतिशत मानिसमा फोक्सोको समस्या, ३४ प्रतिशतमा मुटुरोग, ४७ प्रतिशतको सास लिने नलीमा सङ्क्रमण, ३७ प्रतिशतमा मस्तिष्कघात तथा २२ प्रतिशत नवजात शिशुको स्वास्थ्यमा समस्या देखिने गरेको डब्लुएचओको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

उद्योग, कलकारखाना, सवारीसाधन, सडकको

सङ्घीय सरकार अन्तर्गत २५ जना र प्रदेशमा सात जना गरी जम्मा ३२ जनाले मुलुकभरका उद्योग, कलकारखाना, चिम्नी वा इँटाभट्टालगायतबाट हुने वायु प्रदूषण निरीक्षण र जाँच गर्नुपर्ने अवस्था छ।



धुलो त वायु प्रदूषणका मुख्य कारक हुन् नै प्लास्टिकलाई बाल्दा वा भान्साबाट निस्कने धुवाँ पनि स्वास्थ्यलाई घातक नै हुने गर्छ।

वायु प्रदूषणका कारण मानसिक तनावसँगै उच्च रक्तचाप, कलेजो, फोक्सो र मुटुको समस्या उत्पन्न हुने जोखिम उच्च हुने भएकाले विशेष गरी हिउँदमा सतर्कता अपनाउन भन्छन् त्रिभुवन विश्वविद्यालयका सहप्राध्यापक डा. नीरज बम।

हिउँदमा कम वर्षा हुने तथा चिसोले गर्दा विभिन्न रसायन, धातु मिश्रित धुलोका कण सतहनजिक रहने भएकाले समेत वायु प्रदूषण घातक अवस्थामा पुग्दछ। कम वर्षा हुँदा धुलोका कण जमिनको सतहनजिक र औसत मानिसको कदको उचाइमा रहन्छन्।

उच्च जोखिममा काठमाडौँ उपत्यका

काठमाडौँ उपत्यकामा वायु प्रदूषण देशका अन्य भेगभन्दा धेरै नै बढी छ। वातावरण विभागका अनुसार मङ्सिर पहिलो हप्ता काठमाडौँ उपत्यकाको वायु प्रदूषण सूचकाङ्क औसत १६१ एक्युआई पुगेको छ। एयर क्वालिटी इन्डेक्स (एक्युआई) दिनप्रतिदिन बढ्दो छ। वायु प्रदूषणको यो मात्रा पनि मानिसका लागि अस्वस्थकर नै हो।

एयर क्वालिटी इन्डेक्समा शून्यदेखि ५० सम्म राम्रो, ५१ देखि १०० सम्म मध्यम, १०१ देखि १५० सम्म अस्वस्थ, १५१ देखि २०० सम्म अति अस्वस्थ र जोखिमपूर्ण तथा २०१ देखि ३०० सम्म सूचकाङ्कलाई खतरनाक तह एवं विपत्‌का रूपमा लिइन्छ। यसअघि २०७७ साल पुसमा काठमाडौँ उपत्यकाको वायू प्रदूषण सूचकाङ्क २५७ एक्युआई पुग्दा सरकारले प्रदूषणका कारण जोखिम बढेको जनाउँदै केही दिन शैक्षिक संस्थामा बिदा दिने निर्णयसमेत गरेको थियो।

काठमाडौँ उपत्यकाको रत्नपार्क, शङ्खपार्क, कीर्तिपुर, पुल्चोक, भैँसेपाटी, खुमलटार, भक्तपुर तथा बाँके जिल्लालगायतका क्षेत्रमा वायु प्रदूषण मापन उपकरण राखिएका छन्।

विभिन्न स्रोतबाट रसायन जस्तै सल्फर डाइअक्साइड, नाइट्रोजन अक्साइड, कार्बन मोनोअक्साइड र धुलोका कण वायुमण्डलमा फैलने तथा प्रदूषण बढाउने र चिसोमा समस्या झनै बल्झिने भनाइ वातावरणविज्ञ गोविन्द लामिछानेको छ।

वायु प्रदूषणमा मानिसको भूमिका

वायु प्रदूषणमा मानवीय क्रियाकलापको भूमिका विचारणीय छ। मानिसका गतिविधिले गर्दा विभिन्न खालका रसायन र ग्याससले हावा प्रदूषित बनाउने गरेको स्पष्ट नै छ। सवारीसाधनबाट निस्कने धुवाँधुलो, प्लास्टिकको व्यापक प्रयोग तथा प्लास्टिक मिश्रित फोहोर जथाभाबी जलाउने कार्यलाई नियन्त्रण गर्ने हो भने वायु प्रदूषण ५० देखि ६० प्रतिशत रोक्न सकिने विश्वास गरिएको छ।

वायु प्रदूषण नियन्त्रणका लागि केही पहलकदमी नभएका होइनन्। वातावरण निरीक्षक लामिछानेको भनाइमा वातावरण विभागबाट विज्ञसहितको टोलीले उद्योग कलकारखानालगायतका क्षेत्रमा नियमित निरीक्षणको व्यवस्था छ। तर त्यो कार्य औपचारिकतामै सीमित देखिन्छ। कैफियत देखिएमा कठोर कारबाहीको कुनै व्यवस्था छैन। सङ्घीय सरकार अन्तर्गत २५ जना र प्रदेशमा सात जना गरी जम्मा ३२ जनाले मुलुकभरका उद्योग, कलकारखाना, चिम्नी वा इँटा



प्रदूषण घटाउन सचेतनासँगै सवारी परीक्षण कार्य नियमित गर्ने, विद्युतीय सवारीसाधनको प्रयोग बढाउने, कारखाना वा चिम्नीबाट निस्कने धुवाँ फिल्टर प्रविधि जडान गर्नुपर्ने, प्लास्टिकलगायतका रासायनिक वस्तु जलाउन रोक लगाइएको छ तर यी व्यवस्थामा प्रभावकारी कार्यान्वयनको खाँचो छ।

आठ वर्षे रणनीति

सरकारले जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन राष्ट्रिय कार्ययोजना २०८०-२०८८ सार्वजनिक गरेको छ। यो कार्ययोजनाले नागरिक, समुदाय, स्थानीय तह, प्रदेश र सङ्घीय सरकार सबैलाई वातावरण संरक्षणमा

वातावरण प्रदूषण मानव अधिकारसँग जोडिएको विषय भएकाले स्थानीय तहबाट नै फोहोर व्यवस्थापन, कानुनी उपचार, कार्यान्वयन र सचेतना बढाउने जनाएको छ।

भट्टालगायतबाट हुने वायु प्रदूषण निरीक्षण र जाँच गर्नुपर्ने अवस्था छ।

विश्व परिवेशमा हेर्दा एक अध्ययन अनुसार वायु प्रदूषण गर्नमा चीन अग्र स्थानमा पर्दछ। त्यसपछि अमेरिका छ र भारत तेस्रो स्थानमा रहेको छ। भारतका कारण पनि नेपालमा वायु प्रदूषण हुने गरेको वातावरण विभागले उल्लेख गरेको छ।

विशेष गरी हिउँदमा भारतमा दीपावली मनाउन ठूलो मात्रामा पटका पड्काउने, धान काटेको खेतबारीमा आगो लगाउने जस्ता कारणले पनि नेपालमा वायु प्रदूषण हुने गरेको विज्ञहरू बताउँछन्।

नियमन निकाय मौन

वायु प्रदूषण गर्नेविरुद्ध कानुनी कारबाही गर्नमा नियामक निकाय नै मौन देखिएका छन्। सरकारी निकायले नै गरेको लापर्बाहीले नेपालमा वायु प्रदूषण नियन्त्रणबाहिर छ।

वायु प्रदूषित गर्नेविरुद्ध वातावरण संरक्षण ऐन- २०७६, राष्ट्रिय कृषि तथा वन नीति- २०७६, राष्ट्रिय जलवायु परिवर्तन नीति- २०७६ आकर्षित हुने भए पनि कार्यान्वयन पक्ष कमजोर देखिएको छ।

जिम्मेवार बनाई वायु प्रदूषण हुने मानवीय क्रियाकलाप घटाउने प्रतिबद्धता जनाएको छ। वातावरण प्रदूषण मानव अधिकारसँग जोडिएको विषय भएकाले स्थानीय तहबाट नै फोहोर व्यवस्थापन, कानुनी उपचार, कार्यान्वयन र सचेतना बढाउने जनाएको छ।

त्यस्तै सन् २०२५ सम्ममा दुईपाङ्ग्रे तथा चारपाङ्ग्रेसँगै निजी सवारीसाधन बिक्रीको २५ प्रतिशत हिस्सा विद्युतीय सवारीसाधन, सार्वजनिकमा २० प्रतिशत तथा सन् २०३० सम्ममा विद्युतीय सवारी सार्वजनिक क्षेत्रमा ९० प्रतिशत र निजी क्षेत्रमा ६० प्रतिशत पुर्‍याउने लक्ष्य राखेको छ। २५ प्रतिशत घरधुरीमा विद्युतीय चुलो, ग्रामीण क्षेत्रका दुई लाख घरधुरीमा बायोग्यास र औद्योगिक क्षेत्रमा पाँच सय ठूलो स्तरको बायोग्यास प्लान्ट जडान गर्ने कार्ययोजनामा उल्लेख छ।

यसै गरी प्लास्टिक झोला प्रतिबन्धसम्बन्धी कार्ययोजना- २०७८ ले २० माइक्रोनभन्दा पातलो झोलाको उत्पादन, आयात, निर्यात र प्रयोगमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ भने काठमाडौँ उपत्यकाको हकमा २० इन्च चौडाइ र ३५ इन्च लम्बाइभन्दा सानो ४० माइक्रोनभन्दा पातलो झोला उत्पादन र बिक्रीवितरण बन्द गरिएको छ। ■

भुताहा ह्याकर



■ अजय शर्मा

केही समययता साइबर अपराधीले आफ्नो पहिचान लुकाउन मृत्यु भएका व्यक्तिको अकाउन्ट र पहिचान प्रयोग गरी साइबर अपराध गर्ने क्रम बढ्दो छ । यस्ता खालका साइबर अपराधमा लाग्ने ह्याकरलाई 'घोस्ट ह्याकर' (भुताहा ह्याकर) भन्ने गरिन्छ ।

सोच्नुस् त ! एक दिन निधन भइसकेका तपाईंको नजिकको व्यक्तिबाट फेसबुकमा म्यासेज आयो । तपाईंले के गर्नुहुन्छ ? यस्ता म्यासेज, इमेल, सन्देश जो कसैलाई पनि आउन सक्छ । किनभने अहिले इन्टरनेटमा घोस्ट ह्याकर (भुताहा ह्याकर) प्रयोगकर्तालाई झुक्याएर ठगी गर्ने उद्देश्यले घुमिरहेका छन् ।

यी ह्याकरले ती व्यक्तिको अकाउन्टलाई निशाना बनाउँछन् जो अहिले यस संसारमा छैनन्। भुताहा ह्याकरको काम भनेकै यस्ता अकाउन्टलाई ह्याक गरेर अनलाइन ठगी गर्नु हो।

पछिल्लो समय साइबर अपराधमा नयाँ नयाँ प्रविधि र तरिका अपनाउने क्रम बढ्दो छ। इन्टरनेटको प्रयोगमार्फत गरिने चरित्र हत्या, अनलाइन ठगी, हिंसा फैलाउने कार्य, यौनजन्य हिंसा, इन्टरनेट धोकाधडी, अर्काको पहिचान अनधिकृत रूपमा प्रयोग, क्रेडिट कार्ड तथा बैङ्क खाता आदिको चोरी गरी गरिने बैङ्किङ कसुर, अर्काको कम्प्युटर, विद्युतीय उपकरण र नेटवर्कमा पुऱ्याउने क्षतिलगायतका अवैधानिक कार्यलाई साइबर अपराध मानिन्छ।

केही समययता साइबर अपराधीले आफ्नो पहिचान लुकाउन मृत्यु भएका व्यक्तिको अकाउन्ट र पहिचान प्रयोग गरी साइबर अपराध गर्ने क्रम बढ्दो छ। यस्ता खालका साइबर अपराधमा लाग्ने ह्याकरलाई 'घोस्ट ह्याकर' (भुताहा ह्याकर) भन्ने गरिन्छ।



भुताहा ह्याकर को हुन् ?

भुताहा ह्याकरले मृत्यु भएका व्यक्तिको अकाउन्ट नियन्त्रणमा लिन्छन्। यिनीहरूले मृत्यु भएका व्यक्तिको आफन्त भएको नाटक गर्छन्। नयाँ शिकार फसाउन विभिन्न व्यक्तिको मृत्युको खबर, सूचना तथा अनलाइन गतिविधिमा निगरानी राख्छन्। उनीहरूको व्यक्तिगत गोप्य सूचना लिन्छन्।

त्यसपछि यी ह्याकरले गोप्य सूचनाका आधारमा साथी र परिवारका सदस्यलाई ठगी गर्ने उद्देश्यले हानिकारक इमेल तथा म्यासेज पठाउँछन्। साथै भुताहा



न्युयोर्कमा रहेको स्वतन्त्रताको विशालकाय मूर्ति तामाले बनाइएको थियो र यो सुरुमा तामा रङको नै देखिन्थ्यो । समयकालमा हावा र पानीसँग तामाको रासायनिक प्रतिक्रिया भएर यो मूर्ति हरियो देखिन थाल्यो ।

-युवामञ्च



ह्याकरले मृत्यु भएका व्यक्तिको पर्याप्त व्यक्तिगत जानकारी लिएर बैङ्क खातामा कब्जा गर्ने प्रयास गर्छन् ।

यिनीहरूले मृतकको पहिचान चोरेर उनीहरूको नाममा रहेको क्रेडिट कार्ड, लोन र अन्य आर्थिक सुविधा जालसाजी गरेर प्राप्त गर्न प्रयास गर्छन् । भुताहा ह्याकरहरू धमिरा जस्तै हुन्छन् । एकचोटि कुनै व्यक्तिको खाताभित्र छिरे भने यिनीहरू सबै ठाउँमा फैलिन थाल्छन् ।

यी ह्याकरको मुख्य उद्देश्य आर्थिक रूपमा फाइदा उठाउने हुन्छ । नेपालमा समेत यस्ता खालका साइबर अपराध दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ ।

बच्न के गर्ने ?

भुताहा ह्याकरको मुख्य निशानामा धेरै समयसम्म नचलाइएका तर निष्क्रिय नगराइएका आर्थिक कारोबारसँग सम्बन्धित अनलाइन खाता तथा सामाजिक सञ्जालहरू अकाउन्ट हुन्छन् । त्यसैले मृतकसँग सम्बन्धित सामाजिक सञ्जाल र आर्थिक कारोबारसँग सम्बन्धित सबै खाता परिवारका सदस्यले बेलैमा निष्क्रिय पार्नु पर्छ ।

यसका अतिरिक्त मृतकको मोबाइल नम्बर पनि बन्द गरिदिनु पर्छ । अहिले अधिकांश अनलाइन खाता मोबाइल नम्बरसँग जोडिएका छन् । त्यसैले मोबाइल नम्बर बन्द गर्नु अर्को सुरक्षित विकल्प हो । मृतकको मोबाइल नम्बर सधैंका लागि बन्द गर्नु उत्तम विकल्प हुन्छ । परिवारका सदस्यमध्ये कसैले मृतकको मोबाइल नम्बर चलाउन चाहेमा नामसारी गरेर चलाउन सक्छन् । यसो गर्दा मृतकको सबै खाताबाट सो नम्बर हटाउनु राम्रो हुन्छ ।

सामाजिक सञ्जाल कम्पनीहरूले घरपरिवारका सदस्यलाई मृत्यु भएका व्यक्तिको खाता हटाउन मिल्ने सुविधा दिएका हुन्छन् । फेसबुकमा प्रयोगकर्ताले आफ्नो मृत्युपछि आफ्नो फेसबुक अकाउन्ट के गर्ने भन्ने कुरा प्रयोगकर्तालाई आफैँ तय गर्ने सुविधा दिएको छ । त्यसैले फेसबुकका प्रयोगकर्ताले यो फिचर प्रयोग गरेर आफ्नो मृत्युपछि फेसबुक अकाउन्ट कसले चलाउने वा निष्क्रिय पार्ने भन्ने विकल्प छान्न सक्छन् ।

यस्तो फिचर फेसबुकमा मात्र नभई इन्स्टाग्राम र एक्स (ट्विटर) मा पनि रहेको छ । यस्तो फिचर आइफोन प्रयोगकर्ताका लागि एप्पलले 'लिगेसी कन्ट्याक्ट' मा उपलब्ध गराएको छ । यो सुविधा अन्तर्गत प्रयोगकर्ताले एप्पल खाता डाटा व्यवस्थापन गर्न विश्वसनीय व्यक्तिलाई नियुक्त गर्न सक्छन् । मृत्युपछि खाताको जानकारी ह्यान्डल गर्न प्रयोगकर्ताले धेरै व्यक्तिलाई लिगेसी कन्ट्याक्टमा राख्न सक्छन् । यसका लागि लिगेसी कन्ट्याक्टमा रहने व्यक्ति १३ वर्ष पूरा गरेको हुनु पर्छ ।

यस्तै आफ्नो गुगल खाता सेटिङहरू पनि परिवर्तन गर्न सकिन्छ । तपाईंले आफ्नो खोज, हेराइ र स्थानलगायतका हिस्ट्रीका केही पक्षलाई गोप्य राख्न सक्नुहुन्छ । गुगल खातामा सेटिङ परिवर्तन गरेपछि गुगलका डाटा १८ महिनापछि स्वतः मेटिन्छन् । यसका साथै गुगलमा रहेको 'इनएक्टिभ अकाउन्ट म्यानेजर' टुलको सहायताबाट प्रयोगकर्ताले आफ्नो मृत्यु भएको खण्डमा अकाउन्ट चलाउन १० जनासम्मलाई छनोट गर्न सक्छन् ।

फेसबुकमा कसरी गर्ने ?

मृत्युपछि फेसबुकलाई के गर्ने अथवा कसरी व्यवस्थित राख्ने भन्ने कुरा तपाईंको निर्णयमा भर पर्छ । आफ्नो फेसबुक खाता 'मेमोरियलाइज्ड' (सम्झनामा राख्ने) बनाउन वा 'डिलिट' (हटाउन) गर्न सकिन्छ । मृत्युपछि फेसबुकका प्रयोगकर्ताले आफ्नो अकाउन्ट मेमोरियलाइज्ड बनाउन 'लिगेसी कन्ट्याक्ट' अपडेट गर्नु पर्छ । यहाँ (लिगेसी कन्ट्याक्ट) मा प्रयोगकर्ताले आफ्नो नजिकको साथी वा परिवारका कुनै सदस्यलाई राख्न सक्छन् । जो व्यक्तिलाई लिगेसी कन्ट्याक्टमा राखिन्छ उसले प्रयोगकर्ताको मृत्युपछि सो फेसबुक अकाउन्ट सञ्चालन (मोडरेट) गरिदिन सक्छ ।

साथै हालसालै तपाईंको नजिकको कोही व्यक्तिको मृत्यु भएको छ भने त्यस्तो अकाउन्ट हटाउन अथवा मेमोरियलाइज्ड खाता बनाउन तपाईंले फेसबुकलाई अनुरोध पनि गर्न सक्नुहुन्छ । ■

गैँडाको घर



■ निशा चौधरी



पर्यावरणीय सन्तुलन, वन्य जीवजन्तु, पशुपन्छी, कीटपतङ, दुर्लभ जीवजन्तु तथा वनस्पतिको संरक्षण गरी जैविक विविधताको उपयुक्त स्तर कायम गर्ने उद्देश्यले देशका विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रलाई समेटेर राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्ष, संरक्षण क्षेत्रहरू स्थापना गरिएका छन् ।

वन्यजन्तुको सुरक्षाका लागि तोकिएको निश्चित स्थललाई निकुञ्ज भनिन्छ । हाल नेपालमा यस्ता राष्ट्रिय निकुञ्जको सङ्ख्या १२ रहेको छ । जसमध्ये चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज बढी चर्चामा रहने गर्छ ।

पर्सा, चितवन, मकवानपुर र नवलपरासी जिल्लाका भूभागमा फैलिएको चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज नेपालकै पहिलो राष्ट्रिय निकुञ्ज हो । २०३० (सन् १९७३) सालमा स्थापना भएको यस निकुञ्जको कुल क्षेत्रफल ९५२.६३ वर्ग किलोमिटर रहेको छ ।

यस निकुञ्जले चुरे पहाड, राप्ती, नारायणी र रिउ नदीका मुख्य क्षेत्रलाई समेटेको छ । निकुञ्जको करिब ७० प्रतिशत वन क्षेत्रमा सालका रुख छन् । सन् २००० मा यहाँ एकसिङ्गे गैँडाको सङ्ख्या ५४४ भन्दा बढी पुगेको थियो ।

तर बढेको चोरीशिकारीले गर्दा गैँडाको सङ्ख्या सन् २००५ मा ३७२ मा झर्‍यो । पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार हाल यहाँ करिब छ सय गैँडा रहेका छन् ।

यस निकुञ्जमा गैँडा, पाटे बाघ, सोंस, गौरीगाई,





आएका र रैथाने गरी ५४६ भन्दा बढी जातका चराचुरुङ्गी पनि यहाँ पाइन्छन् ।

यसरी विभिन्न किसिमका जीवजन्तुको वासस्थानले यस निकुञ्जलाई अझै धनी बनाएको छ । यिनै प्राकृतिक महत्त्वका वस्तुको संरक्षणलाई ध्यानमा राखी सन् १९८४ मा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गरिएको थियो ।

२०५३ सालमा निकुञ्ज वरपरको ७५० वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल ओगटेर मध्यवर्ती क्षेत्रको घोषणा गरियो । हाल सो क्षेत्रमा संरक्षण र विकासका विभिन्न गतिविधि सञ्चालन भइरहेका छन् । यस निकुञ्ज अन्तर्गत मध्यवर्ती क्षेत्रमा पर्ने बीसहजारी ताललाई सन् २००३ मा अन्तर्राष्ट्रिय महत्त्वको सिमसार क्षेत्रका रूपमा सूचीकृत गरिएको थियो । यस निकुञ्जले वाल्मीकि आश्रम र विक्रमबाबा जस्ता धार्मिक स्थलको समेत संरक्षण गरी

स्थानीय बासिन्दाको जीविकोपार्जनमा सहयोग पुऱ्याउन प्रत्येक वर्ष कम्तीमा एक हप्ताका लागि खर, ढड्डी आदि सङ्कलन गर्नका लागि राष्ट्रिय निकुञ्ज खुला गरिन्छ ।



काठेभालु, चितुवा, रतुवा, चित्तल, लगुना, जरायो, चौसिङ्गे, बाँदर र लङ्गुरलगायत ६० भन्दा बढी किसिमका स्तनधारी जङ्गली जनावर पाइन्छन् । सन् २०१८ को बाघ गणना अनुसार ९३ वटा वयस्क पाटे बाघ यस निकुञ्जमा रहेका छन् । यसै गरी घडियाल गोही, मगर गोही, अजिङ्गरलगायत सरिसृप तथा उभयचर, बसाइँ सरी

स्थानीय धार्मिक परम्परालाई अझै फराकिलो बनाएको छ ।

यहाँका स्थानीय बासिन्दाको जीविकोपार्जनमा सहयोग पुऱ्याउन प्रत्येक वर्ष कम्तीमा एक हप्ताका लागि खर, ढड्डी आदि सङ्कलन गर्नका लागि राष्ट्रिय निकुञ्ज खुला गरिन्छ । बर्सेनि हजारौँको सङ्ख्यामा स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटक यस राष्ट्रिय निकुञ्जको भ्रमणमा आउँछन् । जसले गर्दा यहाँका स्थानीय बासिन्दालाई रोजगारीको सुवर्ण अवसरसमेत प्राप्त भएको छ ।

यहाँ घडियाल गोहीको प्रजनन केन्द्र पनि छ । यहाँ सानैदेखि हुर्किंदै गरेका गोहीका बच्चा घाम र शीतल ताप्दै गरेको देख्न पाइन्छ । खोरमा राखिएको पाटे बाघ पनि यहाँ छ । हात्तीका बथान पनि देख्न सकिन्छ ।

राप्ती नदी किनारमा बसाइँ सरेर आएका चखेवाका जोडी लहरै देख्न सकिन्छ । घाम डुबेको दृश्य अवलोकनका लागि समेत पर्यटक सौराहा पुग्ने गरेका छन् । मयूर नाचेको, गैँडाले पानी खाएको, घडियालले नदी तरेको, हात्ती नुहाउँदै रमाइलो गरेको दृश्य पनि हेर्न पाइन्छ । निकुञ्जसँगै जोडिएको राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषमा चञ्चले स्वभावका गैँडाका बच्चासँग पर्यटकले खेल्न सक्छन् ।

जैविक विविधताले नेपालकै धनी यो निकुञ्ज स्थापना भएको ५० वर्ष पुगेको उपलक्ष्यमा विसं २०७९ सालमा विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी स्वर्ण वर्ष मनाइएको थियो । ■

मृत्यु सङ्गीतको लय

मार्क भ्यान्होन्याकरको जीवन भोगाइले जीवनको अन्तिम पलमा सङ्गीत एउटा भरपर्दो साथी हुन सक्छ भन्ने सन्देश दिएको छ। उनले हामीलाई नजानिँदो किसिमले मृत्यु–चेतना र 'मृत्यु सङ्गीत' को शाश्वत चेत पनि घुसाइदिएका छन्।



यमबहादुर दुरा



द *न्युयोर्क टाइम्स* (नोभेम्बर ५, २०१६) मा 'माई डेथबेड प्लेलिस्ट' शीर्षकमा एउटा लेख छापियो। जुन धेरैलाई अप्रिय लाग्ने खालको थियो। लेखक थिए, अमेरिकी पाइटल मार्क भ्यान्होन्याकर। जो आफ्नो जीवनयात्राको चालिसको मध्यतिर हिँड्दै थिए। उनले लेखमा आफू मृत्युशय्यामा रहँदा सुन्ने गीतको सूची अहिलेदेखि नै तयार पार्न उद्धत रहने उल्लेख गरेका थिए।

जीवनको अन्त्यकालमा पुग्न काफी समय बाँकी नै रहेका व्यक्तिले मृत्युको तयारीमा जुटेको प्रतीत हुने विचार प्रवाह गर्दा धेरै पाठकलाई अचम्म लाग्नु स्वाभाविक थियो। यसबाट उनीहरूमा एक किसिमको वैचारिक आँधी पैदा भयो। द *न्युयोर्क टाइम्स*को अनलाइन संस्करणमा लेखबारे पाठक प्रतिक्रियाको बाढी नै आयो।

मार्क भ्यान्होन्याकरले आजैदेखि अन्त्यकालका लागि तयारी गर्नुको कारण खुलाएका छन्। उनले आफ्ना आमा–बा परलोक भएपछि उनको पारिवारिक साथी लुइसको साथ पाएका थिए। उनको मायालु उपस्थितिले आमा–बाको अनुपस्थितिले निम्त्याउने शून्यता र न्यास्रोपन मेटिन्थ्यो। एक दिन लुइस पनि संसारबाट बिदा भइन्।

लुइस जीवनको लामो कालखण्ड सिम्फोनी आर्केस्ट्रामा स्वयंसेवकका रूपमा काम गर्थिन्। लुइसले बिरामी भएर अस्पतालमा जीवनका अन्तिम पलहरू गुजार्दै

गर्दा परिवारजनको सल्लाहमुताबिक उनलाई सेलोवादक 'यो यो मा' ले बजाएको सेलो सुनाइयो । जुन उनी अक्सर सुन्ने गर्थिन् । मृत्युशय्यामा सङ्गीत सुन्दै गरेको घडीमा शान्तिपूर्ण तवरमा लुइसको प्राणपखेरु उडेर गयो ।

लुइसले सङ्गीत सुन्दै संसारबाट बिदा भएको घटनाको वर्णन गर्दा मार्क म्यान्होन्याकरले अर्को त्यस्तै प्रसङ्ग अघि सारेका छन् । त्यो के भने असाध्य रोग लागेर अमेरिका लगायत संसारका विभिन्न अस्पतालमा पीडादायी पलका साथ मृत्यु पर्खिराखेका बिरामीलाई म्युजिक थेरापिस्टले गीत सुनाउने तथा वाद्ययन्त्र बजाएर खुशी तुल्याउने चलनको उनले स्मरण गरेका छन् ।

उनले अर्को रोचक ऐतिहासिक साङ्गीतिक प्रसङ्ग पनि सम्झेका छन् । १५ औँ शताब्दीका फ्रान्सेली सङ्गीतकार फ्रान्को–फ्लेमिसले आफ्नो सक्रिय जीवन छँदै आफू मृत्युशय्यामा पुग्दा सुन्नका लागि आफूलाई मन पर्ने सङ्गीत रोजेर छाडेका थिए । ती सङ्गीत उनी मृत्युशय्यामा रहँदा सुनाइएको थियो ।

मार्क म्यान्होन्याकरको जीवन भोगाइले जीवनको अन्तिम पलमा सङ्गीत एउटा भरपर्दो साथी हुन सक्छ भन्ने सन्देश दिएको छ । उनले हामीलाई नजानिँदो किसिमले मृत्यु–चेतना र 'मृत्यु सङ्गीत' को शाश्वत चेत पनि घुसाइदिएका छन् । समग्रमा 'मृत्यु सङ्गीत' शब्दावली सुन्दा जति नै अप्रिय लागे पनि जीवनको वास्तविकता हो ।

नेपाली समाजमा मृत्यु सङ्गीत

हाम्रो समाजले मृत्यु र सङ्गीतलाई एकअर्काबीच विपरीत सम्बन्ध रहेको विषय ठानेझैँ प्रतीत हुन्छ । गाउँठाउँमा कसैको देहान्त भएको बखत नाचगान बन्द गरिन्छ । सिङ्गो समुदाय शोकमग्न बन्न पुग्छ । यस किसिमको शोकपूर्ण घडीमा नाचगानलगायत सबै मनोरञ्जनमूलक गतिविधिलाई त्यागिन्छ, जुन हाम्रो समाजको सामान्य लोकरीत वा मृत्यु संहिता हो ।

हाम्रो लोकरीत वा मृत्यु संहिताले सङ्गीतलाई एक किसिमले वर्जित गरे झैँ देखिए पनि फेरि हाम्रै समाजले मृत्युका बेला अर्को किसिमले सङ्गीतलाई राम्रैसँग अङ्गीकार गरेको पाइन्छ । खोजीपस्दा यसबारे अनेकौँ दृष्टान्त भेटिन्छन् ।

हामीकहाँ बौद्ध तथा बोन परम्परा अनुसार अन्त्येष्टि कार्यमा मौखिक वा लिखित शास्त्रपाठ गर्दै झ्याली, ढ्याङ्ग्रो तथा शङ्ख बजाउने गरिन्छ । यति मात्र होइन लामा वा घ्याब्रे पुरोहित ढ्याङ्ग्रो तथा झ्यालीका तालमा शवलाई फन्को मारेर नाच्ने समेत गर्छन् ।

यसै गरी हिन्दु परम्परामा शवको अन्त्येष्टि कार्य गर्दा एकोहोरो शङ्ख फुक्ने र मन्त्रोच्चारण गर्ने चलन छ । काठमाडौँ उपत्यकाका नेवार समुदायभित्रका विभिन्न उपसमूहमा कोही परलोक हुँदा अनेकन् बाजागाजासहित शवलाई घाटतिर लैजाने चलन छ । यस्तो दृश्य अझै पनि देख्न सकिन्छ ।





कसैको मृत्युमा आफन्तजन (खासगरी महिला) को रुवाइमा पनि 'मृत्यु सङ्गीत' को छनक मिल्छ । अर्थको अनर्थ नहोस्, त्यस्तो पीडाबोधक रुवाइमा पनि सङ्गीतको लय भेटिन्छ । यही विषयलाई लिएर मधुराज केरुङले *कान्तिपुर* (भदौ १, २०८१) मा 'जहाँ लयमा रुन्छन् आमाहरू' शीर्षकमा दुर्लभ प्रकृतिको लेख लेखेका छन् ।

त्यस लेखमा केरुङले लेख्छन्, लिम्बूनी आमाहरू मृत्यु–शोकमा खास शब्द र लयमा रुने गर्छन् । उनीहरूको रुवाइले जोकसैको पनि हृदय विदीर्ण हुन्छ । यसलाई लिम्बू भाषामा 'हाम्लक्वा' छन्द भनिन्छ । यसरी रुँदा आफसेआफ बाह्य अक्षरमा मात्रा सन्तुलन हुन पुग्छ । यस रुवाइको मुन्धुमी आख्यान अरुणखोला जत्तिकै पुरानो छ, तमोर खोलाजत्तिकै लामो छ ।

परिवारका कुनै सदस्य परलोक हुँदा प्रियजन, आफन्तजन तथा छरछिमेकका महिला भेला भई भाका हालेर रुने चलन दुरा, गुरुङ, मगर आदि समुदायमा पनि छ। "हाम्लाई किन माया मारेको।", "हाम्लाई किन छोडेर गएको।" जस्ता विलापपूर्ण शब्दावली उच्चारण गर्दै सामूहिक रूपमा रुँदा रोदनको लय तयार हुन पुग्छ।

हाम्रो समाजले कुनै समयमा भोगेको क्रूर सतीप्रथामा पनि 'मृत्यु सङ्गीत' को अंश रहेको देखिन्छ। लेखक तथा अन्वेषक सुजित मैनालीले सतीप्रथासँग जोडिएको पीडादायी साङ्गीतिक आयामलाई उजागर गरेका छन्। मैनालीले आफ्नो कृति *सती : इतिहास र मीमांसा* मा सतीलाई आगोले पोल्दैनथ्यो भन्ने भान पार्नकै लागि सतीको चित्कार छोप्ने गरी घाटमा बाजागाजा बजाउने र मलामीले चर्को स्वरमा सतीको जयजयकार गर्ने चलन बसालिएको चर्चा गरेका छन्।

'मृत्यु सङ्गीत' आधुनिक संस्कृतिको हिस्सा पनि बन्दै गएको देखिन्छ। हामीलाई थाहै छ राष्ट्रप्रमुख तथा सरकार प्रमुखको देहान्त हुँदा रेडियो तथा टेलिभिजनमा शोक धुन प्रसारण गर्ने चलन छ। राष्ट्रियस्तरमा ख्याति कमाएका व्यक्तिको निधनमा प्रहरी वा सैनिकद्वारा ब्यान्डबाजाका साथ अन्तिम सलामी अर्पण गर्ने चलन छँदै छ।

विश्वमा मृत्यु सङ्गीतको अभ्यास

हाम्रो देशमा मात्र होइन संसारैभरि कुनै न कुनै रूपमा 'मृत्यु सङ्गीत' प्रचलनमा रहेको पाइन्छ।

छिमेकी मुलुक भारतको विविधतापूर्ण समाजमा अलग-अलग किसिमका 'मृत्यु सङ्गीत' प्रचलनमा छ। हिन्दु, बौद्ध, इसाई, सुफी आदि समुदायमा आआफ्नै ढाँचा शैलीका 'मृत्यु सङ्गीत' अस्तित्वमा छन्। यी समुदायको 'मृत्यु सङ्गीत' मा यथेष्ट स्थानीय संस्करण रहेको अध्येताहरूले चर्चा गरेको देखिन्छ। रथ स्टोन, डेभिड सुल्मन, टिमोथी टेलर, अल्फ्रेड जेल, बारबारा व्याकक, मकरंद परांजपेलगायत आआफ्नो क्षेत्रमा ख्याति कमाएका व्यक्तित्वले भारतीय संस्कृतिमा विद्यमान 'मृत्यु सङ्गीत' बारे विशद अध्ययन तथा विश्लेषण गरेका छन्।

अर्को छिमेकी मुलुक चीन 'मृत्यु सङ्गीत' का दृष्टिले पनि धनी छ। त्यहाँका कतिपय ठाउँमा त पेसेवर रोदनकतालाई प्रयोग गरी रोदनपूर्ण शोकगीत गाउने चलन रहेको पढ्न पाइन्छ। यस्ता शोकगीतमा मृतकका गुण र सतकर्मको प्रशंसा पनि गरिन्छ। चीनको हान समुदायमा वाद्यवादनका साथ शोकगीत गाउँदै मृतकको आत्मालाई परलोक जान सहजीकरण गर्ने तथा शोकसन्तप्त परिवारजनलाई सान्त्वना दिने परिपाटी रहेको चर्चा वेइ भाङ र युफेई फेइले *एसियन म्युजिक जर्नल* (सन् २०२१) मा प्रकाशित एक शोधपत्रमा गरेका छन् (भाङ र फेई, २०२१)।



म्युजिक एन्ड मोरालिटी इन साउथइस्ट एसिया शीर्षक शोधपत्रमा इन्डोनेसियाको तोराजा समुदायमा हुने अन्त्येष्टि समारोहमा गम्बुस (Gambus) नामक सङ्गीतका साथ मन्त्र जप गरिन्छ।

दक्षिणपूर्वी एसियामा पनि 'मृत्यु सङ्गीत' को समृद्ध परम्परा छ। इन्डोनेसियाको जाभा तथा बाली द्वीपमा अन्त्येष्टि कार्यमा गमेलान सङ्गीत (Gamelan Music) नामक सङ्गीत प्रचलित छ। यस अन्तर्गत सङ्गीतका साथ मन्त्रोच्चारण गरी मृत्यु संस्कार अघि बढाइन्छ।

डेभिड हार्निस र अन रासमुसेनले *इथ्नोम्युजिकोलोजी रिभ्यु* जर्नलमा सन् २०२१ मा प्रकाशित *साउन्डिङ स्पिरिट्स् : म्युजिक इन साउथ एसियन डेथ रिचुअल्स्* शीर्षक शोधपत्रमा परम्परागत 'गमेलान सङ्गीत' ले खेल्ने आध्यात्मिक भूमिकाबारे चर्चा गरेका छन्। लेखका

अनुसार 'गमेलान सङ्गीत' ले मृत्युपछिको यात्रामा परलोकीय यात्रामा मृतकलाई मार्गदर्शनका गर्नुका साथै शोकबाट उब्जिएका नकारात्मक ऊर्जालाई निस्तेज गर्न सहयोगी भूमिका खेल्छ ।

इन्डोनेसियाकै तोराजा समुदायमा यस्तै प्रकृतिको अर्को 'मृत्यु सङ्गीत' प्रचलनमा छ । *इथ्नोम्युजिकोलोजी रिभ्यु* जर्नलमा सन् २०१९ मा प्रकाशित *म्युजिक एन्ड मोरालिटी इन साउथइस्ट एसिया* शीर्षक शोधपत्रमा इन्डोनेसियाको तोराजा समुदायमा हुने अन्त्येष्टि समारोहमा गम्बुस (Gambus) नामक सङ्गीतका साथ मन्त्र जप गरिन्छ । जसमार्फत मृत व्यक्तिको आत्माप्रति श्रद्धाभाव प्रकट गरिन्छ र उसको परलोकीय यात्रालाई सहज तुल्याउने प्रयत्न गरिन्छ ।

यसै गरी जोन स्मिथले क्रिश्चियन समुदायमा प्रचलित ग्रेगोरियन मन्त्रोच्चारण परम्पराबारे चर्चा गरेका छन् । स्मिथले आफ्नो पुस्तक *ग्रेगोरियन च्यान्टस् एन्ड क्रिश्चियन फ्युनेरल राइटस्* (सन् २०१५) मा अन्त्येष्टिमा ग्रेगोरियन शैलीको लयबद्ध मन्त्रोच्चारणमार्फत मृत्युवरण गरेर मृतकको आत्माको शान्तिका लागि प्रार्थना गरिन्छ । शीर्षकमा शोधपत्र छपाइन् । उनी आफ्नो शोधपत्र लेख्छिन्, एकातिर शोक झल्कने र अर्कोतिर उत्सव प्रकट हुने यस प्रकारको अनौठो साङ्गीतिक अभ्यासले मृतकको सम्मान गर्ने र बाँचेकाको मनोबल उचो तुल्याउने काम गर्छ । यस किसिमको साङ्गीतिक परिपाटीले जीवन, मृत्यु र सङ्गीतबीचको अन्तरसम्बन्धबारे अनौठो दृष्टिकोण पस्कन्छ ।

अन्य समाजमा झैँ अफ्रिकी समाजमा पनि 'मृत्यु सङ्गीत' व्यापकस्तरमा अस्तित्वमा छ । अफ्रिकी समाज स्थानीय बाजागाजाका गुञ्जनका साथ मन्त्रोच्चारण गरिन्छ । जसले मृतकको आत्मालाई परलोकमा जान सहयोग गर्छ भन्ने लोकविश्वास छ । सन् १९९० मा छापिएको आफ्नो पुस्तक *फ्युनेरल म्युजिक इन अफ्रिकन सोसाइटिज्* मा जोसेफ ह्यान्सन निकेशाले अफ्रिकी भूगोलमा प्रचलित 'मृत्यु सङ्गीत' को गहन चिरफार गरेका छन् ।

निकेशाले आफ्नो कृतिमा अफ्रिकी समाजमा कसैको मृत्युमा शोक जनाउन, शोकसन्तप्त आफन्तजनलाई अपनत्वपूर्ण सान्त्वना प्रकट गरी स्नेहभावले सुम्सुम्याउन, मरणशील चोलाको आभाष दिलाउन र पुर्खाप्रति श्रद्धाभाव प्रकट गर्न सङ्गीत कसरी प्रयोग भइरहेको छ भन्नेबारे विद्वतापूर्ण तरिकाले विचारविमर्श गरेका छन् ।

विचारकहरूका दृष्टिमा सङ्गीत दिव्य वस्तु हो । स्कटल्यान्डेली दार्शनिक थोमस कार्लाइल त सङ्गीतलाई 'देवदूतको भाषण' भन्न रुचाउँछन् । जर्मन दार्शनिक आर्थर शोपेनहावरले सङ्गीतलाई 'विश्वभाषा' का रूपमा चित्रण गर्छन् ।

पूर्वी गोलार्द्धमा झैँ पश्चिमी गोलार्द्धमा 'मृत्यु सङ्गीत' को अभ्यास यथेष्ट भेटिन्छ । आयरल्यान्ड पनि यसबाट अलग छैन । आयरल्याडेली लेखिका मेरी ओडेनेलले *फोरलोर स्टडिज* मा सन् २०२० मा छपाएको शोधपत्रका अनुसार समुदायमा कसैले मृत्युवरण गर्दा महिलाले लयबद्ध शब्दका साथ शोकगीत प्रस्तुत गरी मृतकप्रति श्रद्धाभाव व्यक्त गर्छन् ।

अमेरिकाको न्यु अर्लिन्समा 'मृत्यु सङ्गीत' को एउटा गजबको परम्परा छ । जहाँ कसैको मृत्यु हुँदा शोकपूर्ण धुन बजेपछि उत्साहजनक धुन बजाइन्छन् । जसले जीवन शोकपूर्ण घडीबाट पुनः उत्सवको लयमा फर्किएको सङ्केत गर्छ । हुन पनि आफन्त छाडेर गएपछि विलाप मात्र गरेर कहाँ जिन्दगी चल्छ र ? एक पटकको जुनीमा विलापपछि जीवनको सामान्य लयमा नफर्किएर सुखै छैन । हामीलाई अप्रिय लागे पनि जीवनको वास्तविकता यही नै हो ।

सन् २०२० मा लिजा स्मिथले न्यु अर्लिन्समा प्रचलित 'मृत्यु सङ्गीत' बारे *अम्यारिकन फोकलोर जर्नल* मा *ज्याज फ्युनेरल्स इन न्यु अर्लिन्स : फ्रम मर्निङ टु सेलिब्रेसन*

अहिलेको डिजिटल युगमा डिजिटल किसिमले मृत्यु-शोक मनाउने चलन पनि आएको देखिन्छ । *मिडिया स्टडिज् क्वाटर्ली* जर्नलमा सन् २०२० मा प्रकाशित *डिजिटल डेथ : म्युजिक एन्ड मेमोराइजेसन* शीर्षक शोधपत्रमा मृतकप्रति श्रद्धाञ्जली प्रकट गर्न डिजिटल प्लेटफर्ममा सम्बन्धित मृतकले आफ्नो जीवनकालमा मन पराएका गीतको 'प्लेलिस्ट' समावेश गर्ने चलन बढ्दो रहेको तथ्यलाई उजागर गरेका छन् ।

दार्शनिक आधार

विचारकहरूका दृष्टिमा सङ्गीत दिव्य वस्तु हो । स्कटल्यान्डेली दार्शनिक थोमस कार्लाइल त सङ्गीतलाई 'देवदूतको भाषण' भन्न रुचाउँछन् । जर्मन दार्शनिक आर्थर शोपेनहावरले सङ्गीतलाई 'विश्वभाषा' का रूपमा चित्रण गर्छन् । नित्से, हाइडेगर जस्ता जर्मनेली दार्शनिक तथा

अन्य विचारकले आफ्ना गहन कृतिमार्फत सङ्गीतमा विद्यमान अथाह शक्तिमाथि व्यापक चिन्तन–मनन गरेका छन् । उनीहरूको चिन्तन–मननमा कुनै न कुनै रूपमा 'मृत्यु सङ्गीत' पनि जोडिएको छ ।

आर्थर शोपेनहावरले आफ्नो कृति द *वर्ल्ड एज विल एन्ड रिप्रिजेन्टेसन* (सन् १८१८) मा सङ्गीतले शब्दको सीमाभन्दा परको संसार र मानव अनुभूतिलाई प्रतिनिधित्व गर्छ भन्ने विचार अघि सारेका छन् । सङ्गीतमा मानिसमा मृत्युचेतना विकास गर्ने तथा जिन्दगीको क्षणभङ्गुरता र मृत्युको क्रूर वास्तविकतालाई आत्मसात् गर्न सघाउने शक्ति हुन्छ भन्ने उनको निचोड छ ।

दार्शनिक फेड्रिक नित्सेले सन् १८८२ मा प्रकाशित आफ्नो कृति *दी गे साइन्स* मा सङ्गीतले जीवनको क्षणभङ्गुरतालाई उत्सवका रूपमा स्वीकार गर्नाले जीवनको मूल्यलाई थप प्रबल बनाउने धारणा अघि सार्छन् । नित्सेले मृत्युलाई सकारात्मक रूपमा ग्रहण गर्न (यतिसम्म कि उत्सवका रूपमा मनाउन) का लागि सङ्गीत गतिलो माध्यम रहेको धारणा अघि सारेका छन् ।



यही मेहरोमा गुस्ताभ म्यालर जस्ता सङ्गीतकारका रचनाले मृत्युलाई खुला रूपमा स्वीकार्नुमा नै जीवनको सौन्दर्य अन्तरनिहित रहेको सन्देश दिएको छ ।

दार्शनिक मार्टिन हाइडेगरले सन् १९२७ मा प्रकाशित आफ्नो पुस्तक *विइङ एन्ड टाइम* मा यस दुनियाँमा समस्त प्राणी सीमित समयका लागि आएको र हरेक प्राणी प्रतिपल मृत्युतर्फ लम्किरहेको छ भन्ने तथ्यलाई ओजपूर्ण ढङ्गबाट प्रस्तुत गरेका छन् ।

हाइडेगरले प्राणीको जीवनचक्रलाई 'मृत्यु–प्रभावित–जीवन' भनी वर्णन गरेका छन । यसै सन्दर्भमा रेक्वियम्स (requiems) जस्ता अन्त्येष्टि सङ्गीतले श्रोतागणलाई मृत्युको अपरिहार्यलाई आत्मसात् गर्नका लागि मनोबल दिन्छ भनेर सङ्गीत अध्येताहरूले उद्घोष गर्दै आएका छन् । मृत्यु–चिन्तन घोलिएको यस सङ्गीतले मृत्युको भय निस्तेज पारेर दरिलो आत्मविश्वासका साथ जीवन जिउन प्रेरित गर्छ भन्ने उनको ठम्याइ छ ।

तिब्बती बौद्ध परम्पराका अध्येता डोनाल्ड लोपेजले सन् १९९८ मा प्रकाशित *प्रिजनर्स् अफ साङ्ग्रिला* नामक पुस्तक लेखेका छन् । लोपेजले आफ्नो पुस्तकमा बौद्ध परम्परामा आधारित 'मृत्यु सङ्गीत' ले मृत्युलाई रूपान्तरण प्रक्रियाका रूपमा चित्रण गर्छ तथा यस प्रकारको सङ्गीतले पुनर्जन्म र आध्यात्मिक निरन्तरतासँग जोडिएका मान्यतालाई सुदृढ बनाउँछ भन्ने धारणा पस्केका छन् ।

यी तमाम अभ्यासको आफ्नै अर्थ छ । मृत्यु संस्कारमा प्रयुक्त 'मृत्यु सङ्गीत' लाई विभिन्न कोणबाट व्याख्या विश्लेषण गरिएको पाइन्छ । क्यारोल ब्राउन र स्टिभन फेल्डले *म्युजिक एन्ड ग्रिफ* शीर्षक पुस्तकमा 'मृत्यु सङ्गीत' केवल सांस्कृतिक अभिव्यक्ति नभई यसले मृतकको परलोक यात्रालाई सहजीकरण गर्ने, शोकमा परेकालाई सान्त्वना दिने, कसैको मृत्युबाट पुगेको क्षतिलाई अनुभूत गर्न सघाउने जस्ता काम गर्ने विचार अघि सारिएको छ ।

आयरल्यान्डेली लेखिका मेरी ओडेनेलले *फोरलोर स्टडिज* मा सन् २०२० मा छपाएको शोधपत्र 'मृत्यु सङ्गीत' बारे चिन्तन गरेकी छन् । कसैको देहान्त हुँदा शोक व्यक्त गर्ने परिपाटीको औचित्य, मृत व्यक्तिप्रति श्रद्धाभाव व्यक्त गर्नुपर्ने आवश्यकता तथा दुःखको घडीमा सामुदायिक मेलमिलापको महत्त्वबारे 'मृत्यु सङ्गीत' ले गहिरो पाठ सिकाउने विचार ओडेनेलद्वारा अघि सारिएको छ ।

समग्रमा भन्नु पर्दा मृत्युसँग सम्बन्धित सङ्गीतले मानव जीवनको क्षणभङ्गुरताले निर्माण गरेको मृत्यु मनोविज्ञान, मृत्युको क्रूर वास्तविकता, मृत्युपछिको अभौतिक जीवन, मृत्युको आध्यात्मिक वा दार्शनिक मन्थन, मृत्यु–सौन्दर्य जस्ता पराभौतिक विषयलाई समेटेको देखिन्छ ।

मृत्यु गीत

हामी सांसारिक प्राणी भएकाले स्वाभाविक किसिमले सांसारिक माया–मोहमा फस्छौँ अनि मृत्युको अपरिहार्यलाई बिर्सेर त्यसलाई नकार्नतिर लाग्छौँ । सांसारिक माया–मोह र

मृत्यु चेतनाबाट 'मृत्यु गीत' जन्मेको छ ।

हङ्गेरियाली सङ्गीतकार रेसो सेरेसले सन् १९३३ मा रचेको 'ग्लुमी सन्डे' नामबाट परिचित गीतलाई मृत्युसँग जोडेर हेर्ने गरिन्छ । यो गीत सिधै मृत्युसँग सम्बन्धित नभए पनि यसको निसृत भावबाट धेरै श्रोतागण अवसादग्रस्त अवस्थामा पुगेको चर्चा आजपर्यन्त चलिरहेकै छ ।

'ग्लुमी सन्डे' सुनेर विश्वमा कतिपय मानिसले आत्महत्या गरेको लख काटिन्छ । यही आधारमा यसलाई 'आत्महत्या गीत' भनेर पनि नामकरण गरिएको पाइन्छ ।

यद्यपि 'ग्लुमी सन्डे' सुनेर आत्महत्या गरेको वा नगरेको बारे कुनै अध्ययन नै नभएको, आत्महत्याको

आफन्तजन गुमाएकोमा व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा शोक व्यक्त गर्ने, मृतकको परलोक-यात्रालाई सहजीकरण गर्ने, शोकलाई शक्तिमा बदल्ने अभ्यास गर्ने र दुःखको घडीमा समुदायलाई एकताबद्ध गर्ने गरेको पाइन्छ ।

निश्चित आँकडा नभेटिएको र यो घटना मिथकका रूपमा मात्र विश्व जनमानसमा फैलिएको सङ्गीत इतिहासकारहरूले निष्कर्ष निकालेका छन् ।

नेपाली गीत तथा कवितामा अनेकन् संस्करणमा 'मृत्यु सङ्गीत' भेटिन्छन् । कविता तथा गीतमा बेजोड किसिमले मृत्यु चिन्तन तथा 'मृत्यु सङ्गीत' निम्त्याउने स्रष्टामा राष्ट्रकवि माधव घिमिरेको नाम अग्रपङ्तिमै आएको देखिन्छ । उनले मानिसले नश्वर चोला छाड्दाको 'आदर्श मृत्यु परिवेश' कस्तो हुनु पर्छ भन्ने सन्दर्भमा 'मृत्यु गीत' रचेका थिए । जो उनकै चाहना अनुसार मरणोपरान्त मात्र सार्वजनिक भयो ।

राष्ट्रकवि माधव घिमिरेले कलिलै उमेरमा पत्नीवियोग बेर्होनु पर्‍यो । उनले 'गौरी' नामक शोककाव्यमार्फत पत्नीवियोग पाठकसमक्ष भावसञ्चार गरे । जुन लोकजीवनमा बहुचर्चित रह्यो ।

मानिसले स्वप्नावस्थामा मृत्युसँग यदाकदा साक्षात्कार गर्छ । राष्ट्रकवि घिमिरेले मानिसले स्वप्नावस्थामा मृत्युसँग साक्षात्कार गर्ने दुर्लभ अनुभूतिलाई पनि गीतमा उतारे । जुन नारायणगोपालको स्वरमा गुञ्जन थालेपछि श्रोतामाझ लोकप्रिय हुन पुग्यो । सोही गीतका केही हरफ :

आजै र राति के देखेँ सपना
मै मरी गएको, मै मरी गएको
वारि र पारि घाम र छायाँ माझैमा पियार
संसारमा जन्म दिएर ईश्वर
बैँसमा नमार, बैँसमा नमार....

यसै गरी महाकवि लक्ष्मीप्रसिद्ध देवकोटाको बहुचर्चित झ्याउरे काव्यधारा मुनामदनमा पनि पर्याप्त मृत्युचिन्तनबाट प्रेरित अभिव्यक्ति भेटिन्छन् । नायिका मुनाको देहान्त भएपछि शोकाकूल बन्न पुगेका नायक मदनले व्यक्त गरेको शोकपूर्ण क्रन्दनको एउटा सानो हिस्सा :

कसरी खायो आगोले दिदी कमलको शरीर
कसरी खायो निष्ठुरी भई कमलको शरीर
म कहाँ पाउँ ती मुनालाई छातीमा लगाउँ
खरानी तिनको देउ न मलाई छातीमा लगाउँ...

प्रस्तुत रचनालाई सांसारिक माया-मोह र मृत्यु चेतनाको चेपबाट जन्मिएको 'मृत्यु गीत' का केही दृष्टान्त मात्र मान्न सकिन्छ । खोजीपस्दा नेपाली लोकपद्य, लोकगीत, सुगम गीत पनि सांसारिक मोहजाल, मृत्यु-भय एवं मृत्युचिन्तनबाट निसृत 'मृत्यु गीत' का अनेकन् दृष्टान्त भेटिन्छन् ।

निष्कर्ष

'मृत्यु सङ्गीत' हरेक संस्कृतिमा कुनै न कुनै किसिमले अस्तित्वमा रहेको पाइन्छ । यो एक शक्तिशाली मानवीय अभिव्यक्ति हो । यसले आफन्तजन गुमाएकोमा व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा शोक व्यक्त गर्ने, मृतकको परलोक-यात्रालाई सहजीकरण गर्ने, शोकलाई शक्तिमा बदल्ने अभ्यास गर्ने र दुःखको घडीमा समुदायलाई एकताबद्ध गर्ने गरेको पाइन्छ ।

'मृत्यु सङ्गीत' ले आध्यात्मिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक भूमिका निर्वाह गर्छ । यसले कसैको मृत्युको पीडादायी घडीमा मृतकको सम्मान गर्न शोकसन्तप्त परिवारजनलाई स्नेहपूर्ण सान्त्वनाले छोप्न, पीडाको घडीमा समुदायको सहभागिता कायम गर्न र सांस्कृतिक निरन्तरतालाई कायम राख्न सहयोग गर्छ । 'मृत्यु सङ्गीत' इथ्नोम्युजिकोलोजीको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो, जसबारे गहन अध्ययन अपेक्षित छ । ■



कृष्ण कुसुम

सिभिल इन्जिनियर, अमेरिका

नुवाकोट जिल्लाको रमणीयस्थल चौघडा जन्मथलो भएका कृष्ण न्यौपाने कृष्ण कुसुमको नामले परिचित छन् । सानै उमेरमा पुल्चोक इन्जिनियरिङ कलेजबाट सिभिल इन्जिनियरिङ पास गरेर चिलिमे जलविद्युत् आयोजनामा आकर्षक तलबमा काम गर्दागर्दै थप अध्ययनका लागि जागिर छोडेर अमेरिकातर्फ लागेका कुसुमले सिभिल इन्जिनियरिङमा स्नातकोत्तर गरेर उतै काम गरिरहेका छन् । उनी टेक्सस राज्य सरकार अन्तर्गत सडक विभागमा पुल डिजाइनरका रुपमा कार्यरत छन् ।

उनी ११ वर्षदेखि अमेरिकामै बसोबास गर्दै आएका छन् । कुसुम भन्छन्, "जागिरको हकमा त त्यो बेला नेपालमै पनि राम्रो थियो । थप अध्ययन गर्ने मनसायले यता आइयो । पढाइ सक्नेबित्तिकै सरकारी जागिर नै पाएपछि मन लोभियो । बस्दै जाँदा परिस्थिति र सुविधाले बाँधिँदो रहेछ ।"

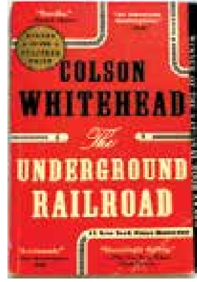
अध्ययन र पेसाले प्राविधिकतर्फको भए पनि उनको परिचय साहित्यकारको पनि छ । उनका कथा, कविता र गजल गरी आधा दर्जन कृति प्रकाशित छन् । यसै गरी उनको सम्पादनमा आँगन छोडेपछि (संस्मरणसङ्ग्रह, २०७८), परदेशका कथा (संयुक्त कथासङ्ग्रह, २०७६) र हस्ताक्षर (संयुक्त कथासङ्ग्रह, २०६८) जस्ता महत्वपूर्ण डायस्पोरिक साहित्यिक सँगालो प्रकाशित छन् ।

उनी नेपाल आउँदा अन्य सामानभन्दा पनि पुस्तकलाई नै महत्व दिएर लैजान्छन् । आफन्त वा साथीभाइ जाँदासमेत यहाँ प्रकाशित पठनीय कृतिहरु झिकाइहाल्छन् । उनी भन्छन्, "मेरा लागि किताब केवल ज्ञानको स्रोत मात्र नभएर एकान्तको साथी पनि हो । जसले जीवनमा नयाँ दृष्टिकोणसहित संसार बुझ्न सहयोग गर्छ । आफूमा आत्मविश्वास बढाउन, आलोचनात्मक सोचाइको विकास गर्नुका साथै प्रेरणादायी बनाउन प्रमुख भूमिका खेल्ने भएकाले जीवनमा पुस्तकको महत्व अपार छ ।"

आफ्नो जीवनमा प्रभाव पारेको महत्वपूर्ण पुस्तकको नाम लिँदै उनी भन्छन्, "एउटै पुस्तकले मात्र प्रभाव पारेको भन्ने त छैन तर समयक्रममा फरक फरक विषय र विधाका पुस्तक मन परेका छन् । विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका पुस्तकहरु हुन् वा धनुषचन्द्र गोतामेको 'घामका पाइला', हर्मन हेस्सेको 'सिद्धार्थ' वा पर्ल एस वकको 'कल्याणी धर्ती' मेरा सर्वकालिक प्रिय पुस्तक हुन् ।"

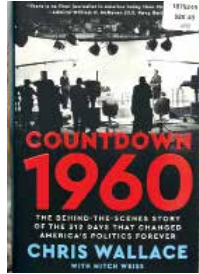
घरमा पुस्तकालय नै खडा गरेर स्वदेशी तथा विदेशी लेखकका पुस्तकहरु सङ्ग्रह गरेका कुसुम पुस्तकलाई ज्ञान, अनुभव, भावना र विचार फराकिलो पार्ने माध्यमका रुपमा लिन्छन् । यदि पुस्तक हुँदैनथ्यो भने मानव सभ्यतामा गहिरो असर पर्ने थियो, उनको विचार छ । प्रस्तुत छ कुसुमले पछिल्लो समयमा पढेका पाँच महत्वपूर्ण पुस्तकसम्बन्धी धारणा :

द अन्डरग्राउन्ड रेलरोड



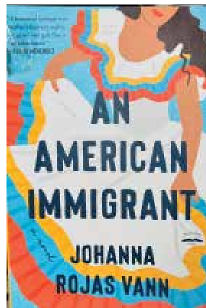
अमेरिकी लेखक Colson Whitehead द्वारा लिखित ऐतिहासिक उपन्यास 'द अन्डरग्राउन्ड रेलरोड' ले सन् २०१७ को पुलित्जर पुरस्कार प्राप्त गरेको थियो। यस उपन्यासमा Underground Railroad लाई एउटा भूमिगत रेलमार्गका रूपमा चित्रण गरिएको छ। जुन वास्तविक भूमिगत प्रणाली थिएन तर दासतन्त्रबाट मुक्त गराउन सहयोग गर्ने गुप्तमार्ग र मानिसको नेटवर्क थियो। उपन्यासले दासतन्त्र, जातीय भेदभाव र अमेरिकी समाजका ऐतिहासिक पाटोलाई गहिराइबाट अन्वेषण गर्दछ। दासत्वबाट मुक्त हुन सङ्घर्ष गर्ने पात्रहरूको कथा प्रस्तुत गरिएको यो कृति निकै पठनीय छ।

Countdown 1960



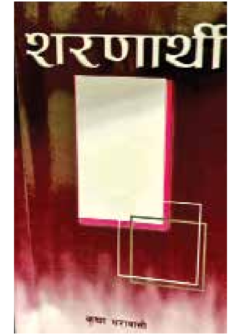
भर्खरै अमेरिकाको राष्ट्रपति चुनाव सकिएको छ। चुनावकै समयमा यताको राजनीतिबारे जानकारी लिने उद्देश्यले चर्चित अमेरिकी टेलिभिजन पत्रकार क्रिस वालेसको पुस्तक Countdown 1960 पढेँ। यो पुस्तकमार्फत पत्रकार वालेसले अमेरिकी राजनीतिक इतिहासको चिरफार गरेका छन्। सन् १९६० का ती ३१२ दिन, जसले अमेरिकाको राजनीतिक कोर्स नै परिवर्तन गरिदिएको थियो। सोही दिनका महत्त्वपूर्ण घटनाक्रम र भित्री विवरण बढो रोचक ढङ्गले प्रस्तुत गरिएको छ। किताब अमेरिकी राजनीतिबारे बुझ्न चाहने सबैका लागि पठनीय छ।

An American Immigrant



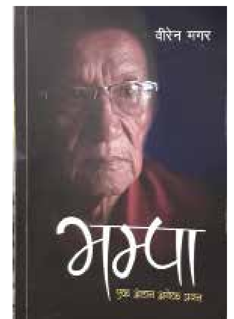
दोस्रो पुस्ताकी कोलम्बियन अमेरिकी लेखिका Johanna Rojas Vann को पहिलो उपन्यास हो 'एन अमेरिकन इमिग्र्यान्ट'। पुस्तक वास्तविक जीवनका घटनाबाट प्रेरित एक अमेरिकी-कोलोम्बियन आप्रवासी समुदाय र संस्कृतिको कथामा आधारित छ। कथाकी मूल पात्र मेलानी दोस्रो पुस्ताकी आप्रवासी हुन्। जो फ्लोरिडाको मायामी अखबारका लागि सङ्घर्षरत पत्रकार हुन्छिन्। उनै मेलानीले गरेको उनकै आमाको सङ्घर्षको रोमाञ्चकारी वर्णनले पुस्तक पठनीय बनेको छ। आफू स्वयं आप्रवासी हुनुको अर्थमा पनि आफ्नो दोस्रो पुस्ताले संस्कार र संस्कृतिलाई कसरी अँगाल्लान् भनेर ऐना देखाउन सफल छ यो पुस्तक।

शरणार्थी



कृष्ण धरावासी आफैँमा नेपाली साहित्यका लागि गर्विलो नाम हो। उनै धरावासीकृत पहिलो उपन्यास शरणार्थी गत जुलाईमा दोहोरोऱ्याएर पढेँ। कुनै विषयसँग सम्बन्धित पुस्तक पढ्नेक्रममा पुनर्पठन गर्दा धेरै अघि पढेकोभन्दा फरक अनुभव भयो। विभिन्न लेखकले विविध पुस्तकमा लेखेका कथाका पात्रलाई लिएर लेखिएको पुस्तक बढो प्रयोगशील छ। लेखकले विविध मुलुकमा नेपाली जातिले गरेका सङ्घर्षका कथालाई मिहिन ढङ्गले खिपेका छन्। यो पुस्तकमार्फत अफ्ठ्यारोमा परेका सबै नेपालीलाई आफ्नै पितापुर्खाको भूमि नेपालमै फिर्ता ल्याएर सम्मानभाव प्रकट गरेका छन्।

भम्पा (एक अडान, अनेक प्रश्न)



वीरेन मगरद्वारा लिखित पुस्तक हो भम्पा। भुटानी राजाका डाक्टरका रूपमा चिरपरिचित स्वर्गीय डाक्टर भम्पा राईको जीवनमार्फत कोरिएको भुटानी शरणार्थीको आँसुको कथाका रूपमा यो प्रकाशित छ। पुस्तकमा करिब सवा लाख नेपाली भाषीमाथि भुटानी सरकारले गरेको दमनको नालीबेली समेटिएको छ। भुटानबाट लखेटिँदै गरेको बेलादेखि त्यसपछिको जीवनको अनुभव र अनुभूतिलाई सिलसिलेवार रूपमा उतारिएको छ। भुटानी शरणार्थीबारे बुझ्न चाहने पाठकका लागि यो कृति पठनीय छ। ■

-प्रस्तुति : तुलसीहरि कोइराला

जहाँ गरिन्छ आफ्नै अन्त्येष्टिको तयारी !



बेलायती संस्कारमा आफ्नो मृत्युको व्यवस्थापनसम्बन्धी दुई विषयलाई निकै महत्त्वका साथ लिने गरिन्छ। शेषपछि आफूले जम्मा गरेको सम्पत्तिको हकदार को हुने तथा आफ्नो अन्त्येष्टि कसरी गर्ने भन्ने बारे लामो समयदेखि योजना तय गर्ने परम्परा नै बनेको छ।



■ सुरेन्द्र नेपाल श्रेष्ठ

विशेषतः काम विशेषले बैङ्क जाँदा सोधिने प्रश्न भनेको– तपाईंले आफ्नो स्वइच्छापत्र तयार पार्नुभएको छ अर्थात् तपाईंको 'बिल' तयार छ भनेर सोधिन्छ। मलाई पहिलो पटक बैङ्कमा खाता खोल्न जाँदा सन् १९९७ मा नै यो प्रश्न गर्दा अक्कबक्क भएको थिएँ। मैले कुरा नबुझेको प्रतिक्रिया दिँदा सायद उसले बुझेर थप प्रश्न गरेन। त्यसपछि पनि यही प्रश्न गर्दा जिस्केर दिन पुग्ने सम्पत्ति नै जम्मा गरेको छैन भन्ने गरेको छु। यो जवाफले अहिलेसम्म काम गर्दै आएको छ।

नेपाल, भारत, बालीलगायत एसियाका केही देश र क्षेत्रमा जस्तो अन्यत्र सार्वजनिक रूपमा दाहसंस्कार गर्ने चलन छैन। अर्थात् अन्यत्र खुला रूपमा मलामी गएर शव जलाउने चलन छैन। अपवादका रूपमा हिन्दुहरू धेरै भएका केही अफ्रिकी मुलुकहरू केन्या, तान्जानियाका

गाउँठाउँमा भने खुला रूपमा शव जलाउने गरिन्छ। इस्लाम धर्ममा शवलाई जमिनमा गाडेर प्रकृतिलाई नै फिर्ता गर्ने भन्ने प्रचलन रहेको छ। इसाईहरूको पनि यस्तै मत भए पनि अचेल जलाउने कि गाड्ने भन्ने इच्छा सम्बन्धित व्यक्ति वा परिवारको हुने गरेको छ।

त्यसैले यहाँका सबै चिहानमा विद्युतीय शवगृह पनि बनाइएको छ। जलाइएका शवको खरानी भने जमिनमा गाड्ने चलन रहेको छ। यहाँको प्रत्येक गाउँ, शहरमा स्थानीयको चिहानका लागि निश्चित भूभाग छुट्याइएको हुन्छ।

मृत्युपछि कुनै पनि व्यक्तिगत सम्पत्ति के हुने भन्ने बारे यहाँ छुट्टै कानुन प्रचलनमा छ। आफूले आर्जन गरेको सम्पत्ति आफूखुशी गर्न पाउने यहाँको कानुनले निश्चित गरेको छ। यहाँ हकदारहरूको स्वतः हक लाग्ने वा कसैको मृत्युपछि अंशियारहरूले पाउने प्रत्याभूति गरिएको छैन।

शेषपछि आफ्नो सम्पत्तिको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने इच्छापत्रसम्बन्धी कानुन लागू गरिएको लामो समय भएको छ। सन् १५४० मा नै 'स्ट्याचु अफ विल' वा 'विल एक्ट' बाट यसको सुरुवात भएको थियो। त्यतिबेला जमिनदारको जमिन एकाघरका सन्तान नभए मृत्युपछि सरकारको नियन्त्रणमा जाने गर्दथ्यो। यो व्यवस्था जमिनदारहरूले परिवर्तन गर्न चाहन्थे र राजासँगको सहमतिमा यससम्बन्धी कानुन निर्माण भएपछि जमिन, घर आफूले इच्छाएको व्यक्तिको नाममा नामसारी हुने व्यवस्था सुरु भयो।

यस कानुनमा सन् १८३७ मा परिमार्जन गरी जो कसैले पनि लिखित रूपमा साक्षीहरूको सनाखतमा आफ्नो जायजेथा जसको नाममा पनि दिन पाउने व्यवस्था भयो। यसका लागि १८ वर्ष उमेर पुगेको कसैले पनि अरूको प्रभावमा नपरी स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो सम्पत्ति लिखित रूपमा शेषपछि हकदैया पुग्ने गरी कागज गरिदिन सक्ने भयो। विवाह हुनुपूर्व तयार भएका यस्ता इच्छापत्र भने विवाह भएमा स्वतः बदर हुने तथा इच्छापत्र तयार भएपछि सम्पत्तिमा थपघट वा परिवर्तन भएमा त्यही अनुसारको संशोधन वा नयाँ इच्छापत्र लेख्न पर्ने व्यवस्था गरियो। सेना तथा समुद्रमा काम गर्नेको हकमा भने १८ वर्ष उमेरको हद कायम गरिएन र हुँदैन।

कोही कसैले आफ्नो सम्पत्ति के गर्ने भनेर कुनै इच्छापत्र तयार नगरेको भए हकदारको कानुन अनुसार सबैलाई बाँडफाँट गरिदिने चलन छ तर कसैको आफन्त नातागोता कोही भएन भनेचाहिँ त्यस्तो सम्पत्तिमाथि सरकारी एकाधिकार हुने गर्दछ।

सन् २०२१ मा सरकारी कोषमा करिब १४ अर्ब रुपियाँ बराबरको कसैले दाबी नगरेको सम्पत्ति जम्मा भएको तथ्याङ्क छ। यहाँ घरपालुवा जनावरको सङ्ख्या अधिक भएका कारण उनीहरूको स्याहारसुसारका लागि पनि निश्चित कोष उपलब्ध हुने व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ। यहाँ जनावरको नाममा सिधा इच्छापत्र लेख्न पाउने व्यवस्था नभएका कारण आफ्नो मृत्युपछि अर्को विश्वासिलो व्यक्तिको नाममा स्पष्ट रूपमा त्यस्तो जनावरको स्याहारसुसारका लागि भनेर रकम छुट्याउने चलन भने छ।

कतिपयले विभिन्न सामाजिक सङ्घ संस्थाको नाममा पनि निश्चित रकम लेखिदिएका हुन्छन्। सन् २०२२ मा विभिन्न च्यारिटी संस्थाको नाममा करिब पाँच खर्ब रुपियाँ बराबरको सम्पत्ति स्वइच्छापत्रबाट प्राप्त भएको देखिन्छ। यसरी प्राप्त हुने सम्पत्तिमा सरकारले ठूलो मात्रामा कर लगाउने गर्दछ।

मृत्यु हुनुपूर्व आफू बसेको घर छोरा, छोरी वा नाति, नातिनीको नाममा दियो भने एक जना भए थप एक लाख ७५ हजार अर्थात् पाँच लाख तथा दुई जना भए १० लाखसम्मको सम्पत्तिमा कुनै कर लाग्दैन।

अचेल तीन लाख २५ हजार पाउन्डसम्मको सम्पत्तिमा कुनै कर लाग्दैन भने त्यसमाथि ४० प्रतिशत कर तिर्नुपर्ने हुन्छ तर कुल सम्पत्तिको १० प्रतिशत कुनै संस्थालाई दान दिएमा बाँकी सम्पत्तिको ३६ प्रतिशत मात्र सरकारी कर लाग्ने गर्दछ। मृत्यु हुनुपूर्व आफू बसेको घर छोरा, छोरी वा नाति, नातिनीको नाममा दियो भने एक जना भए थप एक लाख ७५ हजार अर्थात् पाँच लाख तथा दुई जना भए १० लाखसम्मको सम्पत्तिमा कुनै कर लाग्दैन।

यसरी सम्पत्ति पास गरी दिएको सात वर्षपछि दिनेको मृत्यु भएमा कर छुट हुने तर तीनदेखि चार वर्षमा मृत्यु भएमा क्रमशः दुई, चार, २६ र आठ प्रतिशत लाग्ने चलन छ। यस्तो सम्पत्तिमाथि सबैभन्दा बढी जापानमा ५५ प्रतिशत कर लाग्ने व्यवस्था रहेको छ।

बेलायत सरकारको करको एक मुख्य स्रोत यस्तो सम्पत्ति नै हो। यसरी सन् २०२२/२३ को आर्थिक

वर्षमा करिब १२.६ खर्ब नेपाली रुपियाँको सम्पत्ति जम्मा भएको देखिन्छ ।

आफ्नो मृत्युपछि दाहसंस्कारको भार आफूलाई नपरोस् भनेर धेरै अगाडिदेखि नै त्यसका लागि लाग्ने खर्च छुट्याउने चलन छ । एकैपटक खर्च जुटाउन अप्ठ्यारो पर्ने भएकाले महिनावारी रूपमा निश्चित रकम जम्मा गर्ने गरिन्छ । यसका लागि छुट्टै बिमाको व्यवस्था पनि छ । प्रिपेड योजना अनुसार भने जहिले मृत्यु भए पनि वर्तमान भाउमा नै दाहसंस्कार हुने भएकाले प्रायः जसोले उही उपाय अपनाएका हुन्छन् ।

सन् १७८९ सम्म दाहसंस्कारलाई व्यवस्थापन गर्ने छुट्टै सेवा बेलायतमा थिएन । पहिलोपटक लन्डनमा विलियन लेभरटनले लेभरटन एन्ड सन्सको नाममा यो सेवा प्रदान गरेका हुन् । अहिले पनि यसले राजपरिवारका सदस्यको अन्त्येष्टि गर्ने गरेको छ । हाल बेलायतका प्रत्येक गाउँ, शहरमा विभिन्न सेवा प्रदान गर्ने गरी 'फ्युनेरल डाइरेक्टर' को कार्यालय सञ्चालित छन् ।

बेलायतमा मृत्यु संस्कारलाई अति नै सम्मानका साथ लिने र व्यवस्थित गर्ने प्रचलन छ । आफन्त साथीभाइसँग भेट हुने एउटा अवसरका रूपमा पनि यसलाई लिने गरिन्छ । अस्पताल वा घरबाट शव सङ्कलन गरेपछि दाहसंस्कार नगरेसम्मको सबै व्यवस्था यस सेवा अन्तर्गत पर्दछ । आर्थिक हैसियतको आधारमा दाहसंस्कारको प्रकार पनि फरक फरक हुने गरेको छ । यस्तो सेवा उपलब्ध हुनुपहिले पारिवारिक भेला भई स्थानीय चर्च नजिकै शव गाड्ने चलन थियो ।

सन् १८८५ सम्म यहाँ शवलाई गाड्ने गरिन्थ्यो । कसैको मृत्युपछि नाप अनुसार कफिन बनाउनका लागि सिकर्मीलाई घरमै बोलाउने चलन थियो । पहिलो पटक 'क्रिमेसन सोसाइटी अफ ग्रेट ब्रिटेन' ले सरेको ओकिङमा शवलाई कोइलाले जलाइयो । त्यसको करिब ५० वर्षपछि मात्र विद्युतीय शवदाहगृह प्रयोगमा आयो ।

मृत्युपछि पनि जग्गाजमिन ओगट्न पर्ने र यो क्रम जारी रहे पृथ्वीको ठूलो भाग चिहानका लागि छुट्याउनुपर्ने भएकाले दाहसंस्कारको शैली परिवर्तन गरिएका हुन् । त्यसैले अहिले प्रायः देशमा विद्युतीय शवदाह प्रचलनमा आएको छ ।

बेलायतको हाइगेट एक प्रसिद्ध चिहान मानिन्छ । त्यहाँ कार्ल मार्क्सलगायत थुप्रै प्रसिद्ध व्यक्तिको शव गाडिएको छ । करिब एक लाख ७० हजार मानिसको शव गाडिएको यस चिहानमा आफ्नो शवको अन्त्येष्टि गर्नका लागि धेरै मानिसले निवेदन दिने भए पनि केहीले मात्र मौका पाउँछन् । यसका लागि धेरै शुल्क तिर्नु पर्दछ ।

परम्परागत धार्मिक अन्त्येष्टि पनि यहाँ प्रचलनमा रहेको छ । व्यक्तिको गच्छे अनुसार घोडाबग्गी वा गाडीमा कफिन राख्ने र सबैले कालो कपडा लगाउने चलन छ । फूल अत्यधिक प्रयोग गर्ने तथा गाडिएको ठाउँमा स्मारक स्थापना गरिने भएको हुँदा आफन्तले विशेष दिनमा भेट्न आउने, पानी चढाउने र सरसफाइ गर्ने चलन छ ।

मृत्युपछि केही कानुनी प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । स्कटल्यान्डमा आठ दिन र अन्य तीन राज्यमा पाँच दिनभित्र मृत्यु प्रमाणपत्रसहित दर्ता गर्नुपर्ने प्रावधान रहेको छ । यो प्रमाणपत्र प्राप्त भएपछि सम्पूर्ण व्यवस्थापन इच्छाइएको कम्पनीबाट हुन्छ । कोही कसैको कोही पनि भएन भने वा परिवारको आर्थिक हैसियत कमजोर भए स्थानीय काउन्सिलले सामान्य रूपमा अन्त्येष्टिको दायित्व निर्वाह गर्दछ ।

मृत्युपछि पनि जग्गाजमिन ओगट्न पर्ने र यो क्रम जारी रहे पृथ्वीको ठूलो भाग चिहानका लागि छुट्याउनुपर्ने भएकाले दाहसंस्कारको शैली परिवर्तन गरिएका हुन् ।

अचेल वातावरण तथा प्रकृति संरक्षणमा व्यापक जनसहभागिता भएकाले शवलाई पानी र अन्य रासायनिक पदार्थले तरल बनाएर प्रकृतिमा समाहित गर्ने चलनले महत्त्व पाउन थालेको छ, यो तर त्यति व्यापक भएको छैन । एक विशेष किसिमको अन्त्येष्टि चाहिँ समुद्रको पिँधमा शव राख्नु हो । यसका लागि लामो सरकारी प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्ने तथा यसका लागि कम अनुमति दिइने गरिन्छ ।

मृत्युपश्चात् अङ्गदान दिने चलनसमेत बढेको छ भने शरीर नै कुनै अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्रमा बुझाइदिने पनि छन् ।

जीवनयापनका क्रममा बनाइने योजनामध्ये आफूले जम्मा गरेको सम्पत्ति र आफ्नो मृत शरीरको व्यवस्थापन के कसरी गर्ने विषय विकसित देशका नागरिकको मत्त्वपूर्ण दायित्वभित्र पर्दछ ।

विगतको नेपाली समाजमा विशेषगरी महिलाले मृत्युपश्चात् आफ्नो दाहसंस्कारमा चाहिने सामान पोका पारेर राख्ने गरेको सुनिन्थ्यो । एउटा पोकामा राखिएको तिल, जौ, चामल, सुनको सानो टुक्रा, धूपबत्ती, अबिर आदि त्यसरी राखिन्थ्यो । ■

सदाकोको कारुणिक कथा



■ रतन भण्डारी



सदाको सादाकी आफ्ना बुवासँग ।

दोस्रो विश्वयुद्धताका सन् १९४५ अगस्त ६ का दिन जापानको हिरोसिमा शहरको आकाशमा अमेरिकी वायुसेनाको बी–२९ बमवर्षक विमान देखा पऱ्यो । हिरोसिमामाथि देखा परेको त्यो विमान त्यसअघि देखिएको थिएन ।

भिन्न प्रकारको उक्त विमानले 'लिटल ब्वाई' नामक विनाशकारी परमाणु बम बोकेको थियो । अमेरिकाका राष्ट्रपति ह्यारी एस. ट्रुम्यानको आदेश अनुसार हिरोसिमामा परमाणु बम खसाल्न आएको सो विमानले बिहान ८:१५ बजे बम पड्कायो । सो परमाणु बमले क्षणभरमै लाखभन्दा बढी मानिसको ज्यान गयो । हिरोसिमा नरसंहारको तीन दिनपछि अमेरिकाले अर्को परमाणु बम जापानको नागासाकी शहरमा खसाल्यो । सो बम विस्फोटका कारण पनि एक लाखभन्दा बढी मानिसको ज्यान गएको थियो ।

परमाणु बम विस्फोटले हिरोसिमाको १३ वर्ग किमी भूभाग पूर्ण रूपमा खरानीमा परिणत भयो । बम विस्फोटमा एक लाख १८ हजार मानिसको तत्काल ज्यान गयो । धेरै घाइते भए । बम विस्फोटका कारण उत्पन्न विकीरणको असर लामो समय रह्यो । हिरोसिमामा पछिसम्म ज्यान गुमाउने र हताहत हुनेहरूको सङ्ख्या


अस्पताल भर्ना भएपछि अस्पताल परिसरमा सदाको ।

सदाको १२ वर्ष पुगिन् तब उनीमा ल्युकेमिया (रगतको क्यान्सर) देखा पर्‍यो । त्यतिबेला ल्युकेमियाको उपचार थिएन । जापानमा ल्युकेमियालाई परमाणु बमको रोग भनिन्थ्यो ।

एक लाख ८० हजार पुग्यो । परमाणु विकीरकणका कारण कोहीले महिना त कोहीले वर्षौंपछि ज्यान गुमाएका थिए । केही मानिस भने नाटकीय रूपमा बाँच्न सफल रहे । त्यसरी बाँच्नेमध्येकी एक थिइन् दुई वर्षीय बालिका सदाको सादाकी ।

बम विस्फोट हुँदा सदाको आफ्नो परिवारसँगै थिइन् । बमको विस्फोट क्षेत्रबाट उनको घरको दुरी दुई किमी टाढा थियो । बम विस्फोट हुँदा ठूलो आवाज आउनुका साथै सम्पूर्ण शहरलाई आगोको लप्काले निलेको थियो । बम विस्फोट हुँदा सदाको आफ्नी आमा र दाजुसँग थिइन् । उनकी हजुरआमाको ज्यान गयो । सदाकोका बुवा सिगेओ हिरोसिमा बाहिर थिए । सदाकोको शरीरमा विकीरणयुक्त कालो वर्षाको पानीको छिटा पर्न गयो ।


ओरिगामी क्रेनसँगै सदाको मनुमन्ट

हिरोसिमा–नागासाकी नरसंहारपछि जापानले अमेरिका सामु आत्मसमर्पण गरेको थियो र दोस्रो विश्वयुद्ध अन्त्य भयो तर हिरोसिमा–नागासाकी बम विस्फोटद्वारा सिर्जित विकीरणको असर जीवित मानिसमा देखिन थाल्यो ।

सदाकोको सवालमा सुरुमा उनीमा कुनै असर देखिएन् । उनी स्वस्थ थिइन् । त्यसैले उनका बुवाआमाले उनलाई स्कुलमा भर्ना गरे । उनी पढ्दै गइन् । खेलकुदमा उनको विशेष रुचि थियो । उनी दौड प्रतियोगितामा सहभागी हुन्थिन् । उनको दौड राम्रो भएका कारण साथीहरूले उनलाई निकै माया गर्थे । उनी सबैकी प्रिय थिइन् ।

जब सदाको १२ वर्ष पुगिन् तब उनीमा ल्युकेमिया (रगतको क्यान्सर) देखा पर्‍यो । त्यतिबेला ल्युकेमियाको उपचार थिएन । जापानमा ल्युकेमियालाई परमाणु बमको रोग भनिन्थ्यो । सदाकोमा देखा परेको ल्युकेमिया उनलाई परमाणु बम विस्फोट हुँदा परेको कालो वर्षाले छोएको असरले उत्पन्न भएको थियो । सोही कारण उनले एक दिन स्कुलमा दौड प्रतियोगितामा भाग लिँदा थाकेको महसुस गरिन् । उनलाई रिँगटा लाग्यो । उनले दौडका कारण रिँगटा लागेको होला ठानिन् । त्यस पछिका दिनमा उनले निकै कमजोर महसुस गर्न थालिन् ।

थकान र रिँगटाले उनलाई छोडेन । रिँगटा लागेर उनी एक दिन स्कुलमै ढलिन् । साथीहरूले उनलाई उठाए । शिक्षकलाई खबर गरे । शिक्षकले उनका बुवाआमालाई





खबर गरे । उनी आमाबुवासँगै घर फर्किइन् ।

त्यसपछि सदाकोका बुवाआमाले उनलाई रेडक्रस अस्पतालमा भर्ना गरे । स्वास्थ्य जाँच गर्दा सदाकोमा ल्युकेमिया (रगतको क्यान्सर) देखा पर्‍यो । आफूलाई ल्युकेमिया भएको थाहा पाउँदा सदाको निकै डराइन् । उनी आत्तिइन्, रोइन्-कराइन् । छोरीको अवस्था देखेर उनका बुवाआमा पनि निकै दुःखी भए । उनीहरूले सदाकोको उपचारमा सबै उपाय अपनाए ।

उपचारका क्रममा सदाको अस्पतालमा थिइन् । एक दिन उनलाई भेट्न उनको सबैभन्दा मिल्ने साथी चिजुको अस्पताल आइन् । चिजुकोले सदाकोको स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दै ओरिगामी (कागजको फोल्डिङ) दिइन् । त्यतिबेला जापानमा एक प्रजातिको क्रेन (सारस) सय वर्षसम्म बाँच्ने मान्यता थियो । साथै जापानमा ओरिगामी क्रेन (सारस) लाई शान्तिको प्रतीक मानिन्थ्यो । सोही क्रेनको कथामा आधारित संस्कृतिलाई जापानमा ओरिगामी क्रेनका रूपमा बुझिन्छ । ओरिगामी कलामा विभिन्न आकार र आकृतिका सारस बनाउन कागज मोडिन्छ । जापानी संस्कृतिको अभिन्न अङ्ग ओरिगामी जापानी समाजमा अहिले पनि उत्तिकै प्रचलित छ ।

मृत्युवरण गर्दासम्म सदाकोले छ सय ४४ वटा ओरिगामी क्रेन बनाइसकेकी थिइन् । त्यसपछि सदाकोले बनाउन बाँकी तीन सय ५६ ओरिगामी क्रेन उनका साथीहरूले बनाएर उनको समाधिमा चढाए ।



मृत्युशय्यामा सदाको

जापानमा प्रचलित सांस्कृतिक मान्यता अनुसार कुनै व्यक्तिले हजार वटा ओरिगामी क्रेन मोड्न सके उसको मनोकाङ्क्षा पूर्ण हुने हुन्छ । यो कुरा चिजुकोले सदाकोलाई सुनाइन् ।

त्यसपछि सदाकोले आत्मबल बटुलिन् । ल्युकेमियाबाट उन्मुक्ति पाएर पुनः जीवन पाउन कागज मोडेर एक हजार क्रेन बनाउन सुरु गरिन् । अस्पतालको शय्यामै उनले एक हजार ओरिगामी क्रेन (कागजका सारस) बनाउने क्रममा पाँच सय वटा कागजका सारस बनाइसक्दा उनलाई सञ्चो महसुस हुन थाल्यो ।

त्यसपछि डाक्टरले उनलाई केही समय घर फर्कन दिए तर घर गएको एक साता नबित्दै सदाकोको रोग फेरि बल्भियो । उनलाई पुनः अस्पताल भर्ना गरियो ।

त्यति बेलासम्म सदाकोलाई रोगले निकै च्यापिसकेको थियो । दुःखाइ निकै बढेको थियो । पीडा र कष्ट भए पनि सदाकोले ओरिगामी क्रेन बनाउन छाडिनन् । बाँच्ने आशा जीवित राखिरहिन् । दुःखको कुरा मृत्युसँगको लडाइँमा उनी हार्न पुगिन् । बुवाआमाकै अगाडि उनी सदाका लागि बिदा भइन् ।

मृत्युवरण गर्दासम्म सदाकोले छ सय ४४ वटा ओरिगामी क्रेन बनाइसकेकी थिइन् । त्यसपछि सदाकोले बनाउन बाँकी तीन सय ५६ ओरिगामी क्रेन उनका साथीहरूले बनाएर उनको समाधिमा चढाए । यद्यपि हिरोसिमा शान्ति स्मारकमा भने सदाकोले हजार वटा नै ओरिगामी क्रेन बनाएको तथा थप तीन सय क्रेन बनाउँदा बनाउँदै उनले अन्तिम सास लिएको उल्लेख छ । सदाकोको निधनपछि उनको शव मानव शरीरमा परमाणु बमले पार्ने असर अध्ययनका लागि परीक्षण गरी अन्त्येष्टि गरिएको थियो ।

सदाकोको मृत्युले उनका आमाबुवा, साथीहरू सबै निकै दुःखी बने । त्यसपछि ३९ जना साथीले मिलेर सदाकोको स्मृतिमा ओरिगामी क्रेन क्लब नै गठन गर्ने निर्णय गरे । सो खबर जापानभित्र र बाहिर सबैतिर फैलियो । सो कार्यमा सबैतिरबाट सहयोग प्राप्त भयो । जापानका विभिन्न विद्यालयका ३१ सय विद्यार्थीले चन्दा सङ्कलन गरे । सोही रकमबाट सन् १९५८ मे ५ का दिन सदाकोको सम्मान र परमाणु बमको प्रभावबाट मरेका सबै बालबालिकाको सम्झनामा एक बाल शान्ति स्मारक बनाइयो ।

बाल शान्ति स्मारक हिरोसिमाको परमाणु बम विस्फोट क्षेत्रको शान्ति पार्कमा रहेको छ । बाल शान्ति स्मारकमा रहेको सदाकोको मूर्तिमा एक ठूलो कागजको क्रेन माथि उठाइएको छ । सदाकोको मूर्तिको पञ्जामा रहेको शिलालेखमा 'यो हाम्रो पुकार हो ! यो हाम्रो प्रार्थना हो ! विश्वमा शान्ति होस् !' उल्लेख गरिएको छ ।

जापानका बालबालिका हरेक वर्ष बाल शान्ति स्मारक पुगेर सदाकोलाई सम्झन्छन् । सन् १९५८ देखि आजसम्म हजारौं मानिसले हिरोसिमा शान्ति स्मारक पार्कमा सदाकोको मूर्तिको दर्शन गरेका छन्, श्रद्धाका फूल चढाएका छन् । ■

मौन व्रत संयमित जीवनको मार्ग

नबोल्नाले झैँझगडा पनि कम हुन्छ । अर्को कुरा नबोलिकन चुप लागेर बस्नु मात्र मौन होइन । मौनको अर्थ शरीर स्थिर, मन शान्त, बुद्धि प्रखर र आत्मा चैतन्य बनाउँदै लग्नु हो । कतिपय साधक मौन साधनामा त रहेका हुन्छन् तर साङ्केतिक रूपमा वा सङ्केत गरेर भाषा प्रयोग गर्छन् तर मौन व्रतमा सङ्केत पनि गर्नु हुँदैन ।

■ उद्धवप्रसाद भट्टराई (चैतन्यदीप)

मौनको मतलब मन, वचन र कर्मले शान्त रहनु अर्थात् नबोल्नु हो । बोली मनसँग सम्बन्धित छ । चञ्चल मन मौन रहन सक्दैन । जो ज्यादा चञ्चल छ उसको मन सदा बेचैन भइरहन्छ । यो जीवको स्वभाव नै हो । मनको चञ्चलताले इन्द्रियहरू असंयम हुन्छन् । जसले गर्दा वाणी जथाभावी प्रयोग हुन्छ ।

धेरै नबोल्ने र मनलाई संयमित राख्ने साधक शारीरिक एवं मानसिक रूपमा सबल हुन्छ एवं आत्मबलयुक्त हुन्छ । बोलेर, सुनेर, देखेर र कर्म गरेर नै जीवनी शक्ति क्षीण हुन्छ । त्यसैले सङ्कल्प शक्तिलाई प्रबल बनाउन र ऊर्जा बढाउनका लागि मौन साधनामा रहनु उपयुक्त हुन्छ । बोलेर जति काम हुन्छ त्योभन्दा बढी मौन रहेर हुने गर्दछ । त्यसकारण कतिपय साधक मौन साधना रुचाउँछन् ।

जीवनमा ज्यादा ऊर्जा बोलेर खर्च हुने भएको हुँदा मौनको महत्त्व भएको हो । यसैले मौन रहनुलाई व्रत वा साधनाका रूपमा लिइएको छ । जसरी कुनै दियोमा तेल सकियो भने बत्ती निभ्छ । बेला बेलामा तेल थप्दै गयो भने दियो निभ्दैन । त्यसै गरी हाम्रो जीवनमा पनि ऊर्जा शक्तिको कमी भयो भने जीवन निभ्न सक्छ । मौन साधनाले जीवनी ऊर्जा बचत हुन्छ ।

यस्तै मानव जीवनमा पनि ऊर्जा वा प्राणशक्ति सीमित हुन्छ । मानिसभित्र रहेको जीवनी ऊर्जा हेरेर, सुँघेर, बोलेर, स्वाद लिएर, स्पर्श गरेर, हिँडेर सकिने हो । यदि यी सबै कुरा छोडेर मौन अथवा ध्यानमा रहने हो भने सबै स्थानबाट निस्कने ऊर्जा बचत हुन जान्छ । त्यसैले सन्तहरूले मन तथा इन्द्रियलाई संयमित राख्न भन्छन् ।

जसले मन, वचन र कर्मलाई संयमपूर्वक उपयोग गर्दछ उसैले जीवनको पूर्ण उपयोग गर्न पाउँछ अन्यथा प्राणशक्ति दुरुपयोग हुँदा जीवनको उपयोगिता पनि पूर्ण हुँदैन । संयमताको प्रथम स्वपान वाणी संयम नै हो । जसले आफ्नो बोली, वचन र वाक्यको संयमता अपनाउँदैन उसको अनावश्यक वाणीको खर्चले जीवनी वा प्राणशक्तिलाई क्षय पुऱ्याइरहेको हुन्छ ।

मौन व्रतले वाणी संयम भई साधना अगाडि बढ्छ र ऊर्जाशक्ति वृद्धि गर्छ । ऊर्जा सङ्कलन बढ्दै जाँदा आध्यात्मिक चिन्तन र साधना अगाडि बढ्छ । मौन व्रतले मनको शक्तिलाई प्रबल बनाउँछ, आन्तरिक शक्ति बढ्न जाँदा शरीरका भित्र बाहिर हुने रोगलाई निवारण हुन मद्दत गर्दछ ।

नबोल्नाले झैँझगडा पनि कम हुन्छ । अर्को कुरा नबोलिकन चुप लागेर बस्नु मात्र मौन होइन । मौनको अर्थ शरीर स्थिर, मन शान्त, बुद्धि प्रखर र आत्मा चैतन्य बनाउँदै लग्नु हो । कतिपय साधक मौन साधनामा त रहेका हुन्छन् तर साङ्केतिक रूपमा वा सङ्केत गरेर भाषा प्रयोग गर्छन् तर मौन व्रतमा सङ्केत पनि गर्नु हुँदैन । यसको अर्थ

आन्तरिक र बाह्य रूपमा स्थिर रहनु नै मौन हुनु हो।

कुनै साधक उच्च आध्यात्मिक लाभको अवस्थामा पुगेको छ भने ऊ स्वतः मौन हुन पुग्छ। सच्चा मौन रहने हो भने आँखाले रूपको भोग गर्नु हुँदैन, त्यसैले ध्यानको कुरा गरेको हो। ध्यान गर्दा आँखा चिम्लनु पर्दछ। नाकले गन्ध, कानले शब्द सुन्न बन्द गर्नु पर्दछ, जिब्रोले रस, छालाले स्पर्श र हातले कर्म, पाउले हिँड्न बन्द गर्नु पर्दछ, वाणी बोल्न छोड्नु पर्छ, कामवासना शून्य बनाउनु र गुद्द्वारबाट मल विसर्जन कम गर्न खाना बन्द गर्नु पर्छ। तब मौन व्रत सुरु हुन्छ।



अन्तःस्करणमा मनलाई संयम, बुद्धिलाई तर्कवितर्करहित, चित्तभाव शान्त, अहङ्काररहित अर्थात् म र मेरो भन्ने भावलाई शून्यतामा लैजाने र शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्ग एकाग्र भएर रहने वा शून्यतातर्फ प्रेरित हुँदै जानु नै सच्चा मौन व्रतको लक्षण हो। यसरी मौन व्रतलाई अपनाउँदै जाँदा साधक ध्यानको गहन रूपमा डुब्न पुग्छ। ध्यान परिपाक भएपछि समाधिसम्म पुग्न सकिन्छ।

मौन व्रतको माध्यमबाट ध्यान सिद्धि र ध्यानबाट समाधि सिद्धि भएपछि साधकले अरूको मनको कुरा थाहा पाउन सक्छ र आफ्नो विचारलाई अरूसमक्ष पुऱ्याउन सक्छ। मौन रहँदै जाँदा साधनामा सिद्धता मिल्दछ। मौन एक मूक भाषा पनि हो। आध्यात्मिक यात्रामा उपल्लो सिद्धता पाएपछि साधकले अनन्त भाषामा कुरा गरेको र बोलेको सुन्नमा आउँछ।

संसारका मानव, जनावर, पन्छी तथा अन्य जडवस्तुसँग समेत मौन भाषामा सञ्चार गरेको र कुराकानी गरेको प्रसङ्ग आउँछ। जब आत्मा सिद्धि मिल्छ तब चेतना मूक भाषासँग जोडिएर संसारका सबै जनावर, मानव तथा वृक्षसँग समेत कुरा गर्न सक्छ। मौनमा रहने अभ्यास गर्दा गर्दा साधकले जनावर, वृक्ष, पर्वत तथा नदीसँग समेत सूक्ष्म रूपमा मौन भाषामै सञ्चारको आदानप्रदान गर्न सक्छ। अतः नबोलिकन पनि हाम्रा १० इन्द्रिय र चार अन्तस्करणले एक अर्काको भाषामा सञ्चार गर्न सक्छन्।

मौनका कुरा गर्दा यहाँ सुख र आनन्दको विषयमा पनि विचार गर्न उपयुक्त देखिन्छ। मौनमा पुगिसकेपछि जे जति विचार आउँछ सबै नै आनन्दतर्फ प्रेरित गर्दछ। भौतिक रूपमा जे पाइन्छ ती सुखमा परिभाषित गर्न सकिन्छ। आनन्द सुखभन्दा पर छ। त्यो पर रहेको चिर आनन्द अध्यात्म दर्शनको माध्यमबाट मात्र प्राप्त हुन्छ। मौनको माध्यमबाट गहिरो सागरमा डुबुल्की मार्नु आनन्द प्राप्त गर्नु हो। जहाँ डर, त्रास, भय, लोभ, लालसा, घमण्ड आदिबाट मुक्त भइन्छ तर सुखमा डर, त्रास, भय, लोभ, लालच, घमण्ड रहिरहन्छ।

सिकाइको दर्शन शास्त्रले के भन्छ भने कुनै पुस्तक, गुरु, अनुकरण, अनुभव आदिको माध्यमबाट सिकेर विद्वान् पण्डित, प्रोफेसर हुन सकिन्छ। यही विधिलाई सर्वस्वीकार गरेर स्कुल, कलेज तथा विश्वविद्यालयमा पठनपाठनको काम भइरहेको छ तर पूर्वीय दर्शनमा बिलकुल अलग तरिका अपनाइएको पाइन्छ। केही नगरी मूक भाषामा बस र सिक्दै जाउ, बिनाशिक्षक, बिनाकक्षा सिक्दै जाउ। इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति र कर्मशक्तिलाई एकीकृत गर, ध्यान गर्दै नयाँ नयाँ ज्ञान हासिल गर भन्छ।

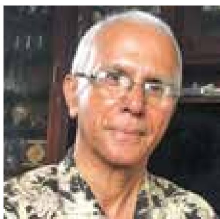
ध्यान र मौनताबाट बिनाकिताब हाम्रा धर्मशास्त्रहरू तयार भएको कुरा पुष्टि भएकै छ। अनौठो घटना छ हाम्रा वेद, पुराण आदि ऋषिहरूले मौन व्रत र ध्यानद्वारा नै सिकेर तयार गरेका हुन्। गौतम बुद्धले मौन ध्यान र व्रतको साधनाद्वारा नै ज्ञान प्राप्त गरेको स्पष्ट नै छ। व्यास ऋषिले पनि कतै पढेका होइनन्। उनले संसारको सबैभन्दा महान् पुस्तक लेखे।

भक्त प्रह्लादलाई दैत्य शिक्षालयमा सिकाइएको, पढाइएको भए पनि उनले भगवत् भक्तिद्वारा नै ज्ञान र मुक्तिको बाटो पाए। जुन कुरा उनलाई कुनै शिक्षकले सिकाएको थिएन। वेद व्यासले पनि गुरुको कृपा र आफ्नै ध्यान साधनाको प्रभावले ज्ञान प्राप्त गरी त्यो ज्ञान लिपिबद्ध गरेर संसारलाई दिए।

त्यसैले योग, ध्यान र जप साधना सँगसँगै मौन साधनामा रहनाले पनि आत्मा दर्शनको मार्ग छिट्टै खुला हुन्छ। त्यसकारण जीवनमा सफलताका लागि मौनमा रहने अभ्यास गरौँ। हप्तामा एक दिन भए पनि मौन रहने प्रयास गर्नु पर्छ। ■

खतरनाक हुन्छ हेडिङ

पूर्वफुटबल खेलाडीमा दिमागी रोग डेमिन्सियाको जोखिमसमेत हुने गर्छ ।



■ रमेश खनाल

दशरथ रङ्गशालामा खेलिएको फुटबल खेलमा दुई खेलाडी हेडिङ गर्न उफ्रिँदा दुवै जनाको टाउको आपसमा ठोक्कियो र एक जना अचेत भएर मैदानमा ढले। उनलाई तत्काल वीर अस्पताल न्युरोलोजी विभाग पुऱ्याइएको थियो। चिकित्सक उपेन्द्र देवकोटाले परीक्षण गरेर ती खेलाडीलाई त्यहीँ भर्ना गरियो। खेलाडी अचेत नै थिए। उनलाई अक्सिजन र सलाइन चढाइएको थियो।

"खेलाडीलाई आज साँझसम्म होस आउन सक्छ, केही दिन पनि लाग्न सक्छ। चिन्ता लिनु पर्दैन," चिकित्सकले आफन्तजनलाई सम्झाउँदै भनेका थिए।

ती खेलाडी १५ दिनमा होसमा आए। उनले लामो हाई काढ्दै निद्राबाट ब्युँझन खोजेको जस्तो गर्दै उठ्न खोजेका थिए। उनको अवस्था अध्ययन गर्दै चिकित्सकले उनलाई केही महिना फुटबल नखेल्ने सुझाव दिए। पछि उनले फुटबल खेल्न छाडे। हालसम्म उनको स्वास्थ्य सामान्य छ।

फुटबलमा सबभन्दा खतरा त्यतिखेर हुन्छ जब दुई खेलाडीले हेडिङ गर्न खोज्दा आपसमा टाउको बजारिन्छ वा गोलपोस्टको बारमा टाउको बजारिन्छ वा लडेर भुइँमा टाउको ठोकिन्छ। यस्तो अवस्थामा खेलाडी अचेत हुन सक्छ। हेडिङले मस्तिष्कमा क्षति पुऱ्याउने सम्भावना पनि रहन्छ। गर्धनका हड्डी भाँचिने जोखिमसमेत उत्तिकै हुन्छ।

यो एक खतरनाक खेल हो। त्यसैले जतिसक्दो छिटो फुटबल खेलमा हेडिङ प्रतिबन्ध गर्नु पर्छ भन्दै अस्ट्रेलियन न्युरो साइन्टिस्ट रोड मार्कहामले फुटबलकको सर्वोच्च संस्था फिफासँग अनुरोध गरेको समाचार धेरै अगाडि प्रकाशित भएको थियो।

उनले इङ्ग्ल्यान्डका अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी जेफ यासलको हेडिङकै कारण मृत्य भएको उदाहरण पनि दिएका थिए। यो घटना सन् २००१ नोभेम्बरमा भएको थियो।

कोही वर्षअगाडि नेदरल्यान्ड्सका दुई वैज्ञानिकले फुटबलको हेडिङ सम्बन्धमा उठेको विवाद सुल्झाउन यसलाई बक्सिङ खेलसँग तुलना गर्दै एक अध्ययन गरेका थिए। बक्सिङ खेल्दा लाग्ने मुक्का खतरनाक हुन्छ कि फुटबल खेल्दा गरिने हेडिङ खतरनाक हुन्छ भनी गरिएको अध्ययनको नतिजा यस प्रकार थियो :



बक्सिङ खेलाडीले तीन बाउट खेल्दा धेरै मुक्का टाउकोमा लाग्न सक्छ। त्यसले टाउकोका तन्तुमा क्षति पुग्न सक्छ। उनी नकआउट पनि हुन सक्छन्।

बक्सिङ खेलाडीको टाउकोमा लागेको चोटका कारणले धेरै खेलाडीलाई नसासम्बन्धी समस्या भएको छ। केही खेलाडीले ज्यानसमेत गुमाएका छन्।

खेलाडीलाई टाउकोको चोटबाट बचाउन हेड गार्ड लगाउन अनिवार्य गरिनु पर्दछ।

तर फुटबल खेलाडीले ९० मिनेटको खेलमा थोरै हेडिङ गर्नु पर्छ। थोरै मात्रामा हेडिङ गर्नु परेको हुँदा फुटबलको हेडिङ बक्सिङमा जत्ति खतरनाक हुँदैन। तसर्थ फुटबल एक मनोरञ्जनात्मक, प्रतिस्पर्धात्मक खेल हो।

धेरै वर्षअगाडि बेलायतको एक अदालतलेसमेत हेडिङका कारण पटक पटक भइरहेका गम्भीर घटनालाई ध्यानमा राखेर हेडिङ गर्नमा रोक लगाएको थियो तर अदालतको सो निणर्यलाई कसैले पनि टेरेन।

रोड मार्कह्यामुले आफ्नो उक्त प्रतिवेदनमा हेडिङकै सम्बन्धमा थप अन्य कुरा उल्लेख गरेका छन् :

हेडिङकै कारण खेलाडी बेहोस भएर कोमामा गएको थुप्रै उदाहरण छन्।

अतः यसमा फ्रिक्वेन्सी अफ हेडिङ, खेलाडीको टाउकोको आकार, बलको गति, बलभित्र हावाको चाप र बल ग्रहण गर्ने तरिकामा खेलाडीले ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ।

टाउकोको अगाडिको भागबाट मात्र हेडिङ गर्नु पर्छ, तालुबाट कहिल्यै गर्नु हुँदैन।

अझ हुन सक्छ भने हेडिङ गर्नुपर्ने बललाई बिस्तारै खुट्टामा खसाएर प्रहार गर्नु उत्तम हुन्छ तर यो कत्तिको सम्भव होला !

खेलाडीले दुई किसिमबाट हेडिङका लागि तयार हुनु पर्छ। पहिलो उभिएकै स्थितिबाट उफ्रने अथवा अलिक दौडिएर उफ्रिँदै हेड गर्ने।

पूर्वफुटबल खेलाडीमा दिमागी रोग डेमिन्सियाको जोखिमसमेत हुने गर्छ। यस कारण अनुसन्धान गर्नमा



सहयोग पुगोस् भनी इङ्ग्ल्यान्डका विश्वकप विजेता फुटबलर जर्ज कोहेनले आफ्नो मस्तिष्क दान गर्ने घोषणा गरेका थिए। इङ्ग्ल्यान्ड र वेस्ट ब्रोमका पूर्वखेलाडी जेफ यासलको सन् २००२ मा ५९ वर्षको उमेरमा दिमागकै रोगले मृत्यु भएको थियो ।

एक्टा न्युरोपाथोलोजीको जर्नलमा प्रकाशित फुटबल खेलाडी र डेमिन्सिया रोगबीचको सम्बन्धबारेको अनुसन्धानात्मक आलेखले भनेको छ, क्रोनिक ट्राउमेटिक इन्सेफालोपाथी (सिटिई) लाई डेमिन्सियाको एउटा सम्भावित कारण मानिन्छ र टाउकोमा बारम्बार लागेको धक्काले यो अवस्था सिर्जना गर्दछ ।

लन्डनको युसिएल क्विन स्क्वायर ब्रेन ब्याङ्कले डेमिन्सिया भएका १४ जना पूर्वफुटबलरको मस्तिष्कको जाँच गरेको थियो। तीमध्ये छ जनाको परिवारका सदस्यको स्वीकृतिमा मस्तिष्कको शल्यक्रिया गरेरै परीक्षण गरियो। जसमध्ये चार जनाको मस्तिष्कमा सिटिई र छ जनाकै मस्तिष्कमा अल्जाइमरको सङ्केत फेला पारिएको थियो । समग्रमा १४ खेलाडीमध्ये १२ जनाले घातक डेमिन्सियाका कारण ज्यान गुमाएका थिए ।

डेमिन्सिया हुँदा अल्जाइमरसरह मस्तिष्कमा एक प्रकारको प्रोटिन जम्मा हुने वैज्ञानिकको भनाइ छ। अल्जाइमरको सङ्केत मिलेका सबै छ जना खेलाडीको मस्तिष्कमा सो प्रोटिन पाइएको थियो ।

सानै उमेरदेखि फुटबलमा लागेका खेलाडीको मस्तिष्कमा खराबी आउने सम्भावना झन् बढी हुन्छ। विकसित हुन लागेको मस्तिष्कमा बारम्बार फुटबलको धक्काले डेमिन्सियाको परिस्थिति सिर्जना गर्दछ ।

मस्तिष्कको क्षमतामा ह्रास आउनुलाई सामान्य रूपमा डेमिन्सिया बुझ्न सकिन्छ । स्मरण ह्रास हुनुलाई यसको उदाहरण मान्न सकिन्छ। डेमिन्सियाको एउटा स्वरूप अल्जाइमर हो। वास्तवमा डेमिन्सिया कुनै विशेष रोगचाहिँ होइन। बरु स्मरण ह्रास हुने समस्यासँग जोडिएका अन्य कैयौँ बिकारको आधार हो यो । ■



चलचित्र जानकारी



१. हालसम्म धेरैचोटि ओस्कार अवार्ड पाउने चलचित्रकर्मी वाल्ट डिज्ने हुन् । उनले २२ चोटि उक्त अवार्ड पाइसकेका छन् ।

२. पहिलो एनिमेटेड फिल्म डिज्ने स्टुडियोद्वारा निर्मित स्नो ह्वाइट र सेभेन ड्वार्फस हो ।



३. पूरै इन्डोर सुटिङ गरिएको चलचित्र मेरी पपिन्स हो ।

४. चारचोटि ओस्कार अवार्ड जित्ने हलिउड चलचित्र निर्देशक जोन फोर्ड हुन् ।

५. प्राइभेट ब्यानरमा बनाइएको पहिलो नेपाली चलचित्र माइतीघर हो । जसलाई निर्माणका हिसाबले तेस्रो चलचित्र मानिन्छ । यस चलचित्रका निर्देशक बी एस थापा हुन् भने भारतकी अभिनेतृ माला सिन्हा र नेपालका चिदम्बरप्रसाद लोहनी मुख्य भूमिकामा थिए ।

६. दी पियानो टिचर, बिलब्ड, मिसेज डालोवे, ह्वाई दी केज्ड बर्ड सिङ्स, टु किल अ मकिङबर्ड, जेन आयर, उदरिङ हाइट्स र गन विद दी विन्ड जस्ता प्रख्यात चलचित्र महिला उपन्यासकारका सोही नामबाट निर्मित चलचित्र हुन् ।

७. ओस्कार अवार्ड, २०२४ का लागि मनोनीत नेपाली चलचित्र शाम्बाला हो ।

८. मुनामदन, झोला, वसन्ती, सेतो बाघ, तीन घुम्ती, कट्टेल सरको चोटपटक, नासो, प्रेमपिण्ड, मसान, बसाइँ, समर लभ र कुमारी शोभा चलचित्र साहित्यिक कृतिमा आधारित छन् ।

९. पहिलो नेपाली रङ्गीन चलचित्र कुमारी हो ।

१०. तेलुगु चलचित्र बाहुबलीका नायक प्रभासले चलचित्रकै लागि आफ्नो बिहे पाँच वर्ष स्थगित गरेका थिए ।

११. लर्ड अफ दी रिङ, टाइटनिक र बेनहर ११ विधामा एकेडेमी अवार्ड जित्ने हलिउड चलचित्र हुन् ।

१२. पहिलो हिन्दी चलचित्र राजा हरिश्चन्द्र हो भने त्यसको निर्देशक दादासाहेब फाल्के हुन् ।

१३. चर्चित बङ्गाली चलचित्र पाथेर पान्चालीका निर्देशक सत्यजित रे हुन् । जसलाई सन् १९९१ मा अनरेरी एकेडेमी अवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

१४. आलमआरा पहिलो भारतीय मूक चलचित्र हो ।

१५. नेपाली भाषाको पहिलो चलचित्र सत्य हरिश्चन्द्र हो भने नेपालमा बनेको पहिलो चलचित्र आमा हो ।

१६. पहिलो हलिउड चलचित्र सन् १९०८ मा निर्मित काउन्ट अफ मोन्टे क्रेस्टो हो । जसको नाम बदलेर १९१० मा इन ओल्ड क्यालिफोर्निया राखियो ।

१७. हिन्दी चलचित्र दिलवाले दुलहनियाँ ले जायङ्गेले २७ वर्षसम्म लगातार प्रदर्शनमा रहने रेकर्ड राखेको छ ।

१८. हालसम्म चार भारतीय चलचित्र गान्धी, स्लमडग मिलिनेयर, आरआरआर र दी एलिफन्ट विस्पर्सले मात्रै ओस्कार अवार्ड जितेका छन् ।

१९. मनोरञ्जन क्षेत्रको चर्चित पुरस्कार एकेडेमी अवार्ड सन् १९२९ देखि दिन थालिएको हो ।

२०. नेपाली चलचित्रको पहिलो अभिनेता शिवशङ्कर मानन्धर हुन् भने पहिलो अभिनेतृ भुवन थापा चन्द हुन् ।

२१. ओस्कार अवार्डका लागि मनोनीत पहिलो नेपाली चलचित्र एरिक भ्याली निर्देशित हिमालय क्याराभान हो ।

२२. नेपाली चलचित्र निर्देशक तुलसी घिमिरेको पहिलो चलचित्र बाँसुरी हो ।

२३. शाही नेपाली चलचित्र संस्थानको पहिलो अध्यक्ष एवं महाप्रबन्धक यादव खरेल हुन् । संस्थानद्वारा निर्मित पहिलो चलचित्र मनको बाँध हो ।

२४. सुचित्रा श्रेष्ठलाई प्रथम महिला निर्देशक मानिन्छ ।

२५. विश्वको पहिलो चलचित्र रौँधे गार्डन सिन हो । जसलाई फ्रान्सेली लुइस ले प्रिन्सले निर्माण गरेका थिए । ■

प्रस्तोता : बद्रीप्रसाद घिमिरे

भुवा पर्वको रौनक



■ रमेशबहादुर थापा



सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी जिल्ला बझाङ, बाजुरा र अछामका विभिन्न गाउँबस्तीमा हिउँद सुरु भएसँगै भुवो पर्व मनाउने गरिन्छ।

भुवा, भुवो वा भस्सो भनेर मनाइने भुवो पर्व दशैं र तिहारपछिको रमाइलो (राम) पर्वका रूपमा लिने गरिन्छ। सुदूरपश्चिममा मात्र नभई कर्णाली प्रदेशमा पनि भुवा पर्व मनाइने गरिएको छ।

प्रत्येक वर्ष पुसेऔँशीको अघिल्लो दिनदेखि सुरु हुने भुवा पर्वलाई त्यस भेगमा दशैँपछि को दोस्रो ठूलो पर्व मान्ने गरिएको छ। हिन्दु परम्परा अनुसार मौलिक लोकसंस्कृति, धार्मिक मूल्यमान्यता, वीरताको गाथा गाएर मनाइने भुवा पर्वको आफ्नै किसिमको महत्त्व रहेको छ। पहाडबाट बसाइँसराइ गरी तराईका कैलाली र कञ्चनपुरमा आएकाले पनि भुवा पर्व मनाउने गरेका छन्। भुवामा लाग्ने मान्छेहरू एक हातमा ढाल र अर्को हातमा तरबार बोकेर बाजागाजाका साथमा गोलाकारमा रहेर भस्सो खेल्ने गर्छन्। महाभारत युद्धकालदेखि सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशका पहाडी जिल्लामा यो पर्व आरम्भ भएको जनविश्वास रहिआएको छ।

सत्ययुगमा पाण्डव र कौरवबीचको लडाइँमा सत्यमार्गमा हिँडेका पाण्डवले विजय हासिल गरेको अवसरमा भुवा पर्व खेलिएको किंवदन्ती छ।

पुसेऔँशीको राति भुवाखाडोमा मुडामा आगो बालेपछि यो पर्व सुरु हुन्छ। गाउँका एक जना नाइक (प्रमुख मान्छे) ले स्नान गरी मुडामा आगो लगाएपछि भुवा पर्वको सुरुवात हुने परम्परा छ। प्रतिपदाका दिन लुगा धुने र ढाल-तरबारलाई चम्किलो बनाउने, ढालमा कालो रङ पोतेर चम्किलो बनाउने तथा तरबारलाई धारिलो पारिन्छ।

द्वितीया तिथिको दिन (चिउडी पिठायो) चामल पिसेर बेसार मिलाएको रङ लगाई एकआपसमा खुसी साटासाट गरी आफूले बनाएको अगुवा (नाइक) को उपस्थितिमा कौरव पाण्डवका दूतका रूपमा खापर जगन्नाथ वा अखडामा विशेष प्रदर्शन गरिन्छ।

भुवा खेल्ने पुरुषले सेतो भोटो (दौरा सुरुवाल) सहित जामा, खुट्टासम्म पुग्ने गरी पिठ्युँमा एउटा सेतो लामो कपडाको पहिरन र टाउकोमा पगरी, ढाँडमा फेटा बाँधी दायाँ हातमा तरबार र बायाँ हातमा रङ्ले सिँगारिएको ढाल नचाएर नाच देखाउने गर्छन् ।

तृतीयाको दिन भुवाखाडोबाट भुवा तथा भस्सोको रौनक सुरु हुन्छ । बाजागाजासहित लाइन मिलाएर भस्सो खेलिन्छ । औँशी र प्रतिपदाका दिन चम्काइएका ढाल-तरबार हात हातमा बोकेर बाजाको लयमा (चाली) भुवा नाच सुरु हुन्छ ।

बायाँ हातमा ढाल, दायाँ हातमा तरबार लिई बाजाको तालसँगै गुरु (माडा हाल्ने व्यक्ति) को निर्देशन अनुसार पौराणिक राम राज्यका गाथा गाउँदै शुभकामना, हितकारी सन्देश दिँदै भुवा खेल्ने गरिन्छ । भुवामा चाली खेल्नका लागि बाजाको ताल पनि बेग्लै हुन्छ ।

यो पर्वमा छरछिमेकले आआफ्नो घरमा विभिन्न परिकार पकाएर एकआपसमा बाँडेर खाने चलन छ । सत्यको जित भएको खुसियालीमा भुवा पर्व मनाए पनि यस पर्वले वर्षदिन भेटघाट नभएका इष्टमित्र, दाजुभाइ, छरछिमेकबीच भेटघाट तथा आपसी सम्बन्ध प्रगाढ बनाउने काम पनि गर्दछ ।

यस पर्वको मुख्य आकर्षण भनेको नै 'भुवा नाच' हो । हातमा तरबार र ढाल लिई बाजागाजासहित गाउँ-गाउँ घरदैलोमा गई भस्सो नाच खेलिने हुँदा घरमा सुखशान्ति र समृद्धि भित्रिने मान्यता रहिआएको छ । भुवो पर्व सुरु भएपछि गाउँमा भुवा वा भस्सो खेल्नेले यसरी भाका गाउने चलन छ :

'ए भुवो काँ जाने हइ ? भस्सो रे भस्सो ।'
'दई केला (दही केरा) खान, भस्सो रे भस्सो ॥'
'भेट्न भस्सो रे भस्सो ॥।'
'ठूलाबडालाई मान्न, भस्सो रे भस्सो ॥॥'

जब गाउँमा प्रवेश गरी भुवो खेल्ने गरिन्छ, त्यस बेला गाइने गीत भने फरक खालको हुन्छ । एक ठाउँबाट चाली (ढाल तरबार नाच) खेल्न सुरु गरी अर्का घरको आँगनबाट निस्किने र त्यो समयमा गाइने गीत तलका श्लोकले प्रस्ट्याउँछ :

'हे भाइ मैराला चेलाउ, मैला भाउ कोघरू ठकुऱ्याइलो होला ।'

'हरे भाइ हदेली लिई सानावली, सुनजल्याखी सोघरू ठकुऱ्याइलो होला ।'

'हरे भाइ निरश निरशतमे बाहिरनाई पाटाखानी लाइहाल्यो खेल ।'

'हरे भाइ कसोरी निबसु हामे बाहिरनाई धुलो पुण्याइनु हाम्रो गाथ ।'

'हरे भाइ उरस्याउली, धुर स्याउली फटकाइहेल गाथ छु परतुडी तेर ।'

'हरे भाइ सात्या पोको, भात्या पोको राज बक्सिस् ।'

'हामु चाहियो पँहेलो पिठायो ।'

खप्तडछान्ना गाउँपालिकामा भुवा खेल्नेहरूले गाउने उक्त हरफलाई स्थानीय भाषामा माण (गीत) भनिन्छ । पाण्डव र कौरवबीचको युद्धमा पाण्डव पक्षले विजयका लागि गरेको सङ्घर्षको कथालाई माथिका गीतमा समेटिएको छ ।





महाभारत युद्धकालदेखि नै यो पर्व आरम्भ भएको विश्वास गरिन्छ। त्यो बेला भएको धर्मयुद्धमा पाण्डव विजयी भएपछि खुसियालीस्वरूप विजय यात्राका रूपमा भुवा पर्व मनाइएको मान्यता रहिआएको छ। यो पर्व मनाइएको खेतगरामा अन्न उत्पादन बढ्ने जनविश्वास छ।

पाण्डवको विजयपश्चात् गरिएको ज्यालीसँगै सबै ठाउँबाट विजयोत्सवका साथै मनोरञ्जन, हर्षबढाइँ गर्दै जागरुक हुनुपर्ने सन्देश दिइएको पौराणिक कथन छ। त्यही भएर जब गाउँघरमा भुवो खेलेर भुवाखाडामा प्रवेश गरिन्छ यो कहाँबाट आयो र कुन क्षेत्रबाट आयो भनेर माणा (गीत) हाल्न सुरु गरिन्छ।

गडराय, पाटादेवल, बामिलीमा ढुङ्गा गाडेको, खप्तडमा रहेको केदार ढुङ्गा पाण्डवका पाँच भाइमध्येका भीमले भारतको केदारनाथबाट गाद् (कपडाको अगाडिको भाग) मा बोकेर ल्याएको, छान्नाको बीच भागमा खनेर खोला बगाएको भन्ने मान्यता रहिआएको छ।



गुरु माणा (गीत) भन्ने व्यक्तिले पहिले भुवो माथि मन्त्रोच्चारण गर्छन्। पाण्डवले जङ्गलमा बास बसेको समय तथा दुःखलाई सुखमा परिवर्तन गर्न खेलेको भूमिकालाई लिएर भुवाका माणा (गीत) गाउने चलन छ।

वनवासमा रहँदा पाण्डव दाजुभाइले छोडेको चिनारी भएका ठाउँ आसपासमा यो पर्व बढी मनाउने गरिएको पाइन्छ। खप्तडछान्ना गाउँपालिकामा पाण्डवका दाजुभाइले ढुङ्गा गाडेको, ढुङ्गा बोकेको, केही ठाउँमा डाँडा काटेर खोला बनाएको किंवदन्ती छ। गडराय, पाटादेवल, बामिलीमा ढुङ्गा गाडेको, खप्तडमा रहेको केदार ढुङ्गा पाण्डवका पाँच भाइमध्येका भीमले भारतको केदारनाथबाट गाद् (कपडाको अगाडिको भाग) मा बोकेर ल्याएको, छान्नाको बीच भागमा खनेर खोला बगाएको भन्ने मान्यता रहिआएको छ।

छान्ना पालिकाको सबै गाउँमा भुवा पर्व मनाउने परम्परा रहेको छ । भुवा पर्व मनाउँदा रातभर आगो बालेर खुला स्थानमा जाग्राम बस्ने, आगो ताप्ने, चाली वा भस्सो लेख्ने, देउडा, भारीखेल लगाएर रातभर रमाइलो गरिन्छ।

सामान्यतः यो पर्व तीनदेखि नौ दिनसम्म मनाइन्छ। कतिपय ठाउँमा अर्को पूर्णिमासम्म नै मनाउने गरिएको छ। भुवा खेल्ने स्थानमा देवीलाई पूजाआजा गरी बलि चढाएर भुवा पर्व विसर्जन गरिन्छ। ■

समकालीन सन्दर्भ

बैङ्क
लगानीको मध्यस्थकर्ता



■ डा. भागवत आचार्य
उपनिर्देशक, नेपाल राष्ट्र बैङ्क

बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाहरू राज्यको कानुनबमोजिम स्थापना र सञ्चालन भएका हुन्छन् । यी संस्थाले मूलतः वित्तीय मध्यस्थताको कार्य गर्छन् । बैङ्कले बचतकर्ताबाट निक्षेपको रूपमा बचत स्वीकार गर्दछ भने सो निक्षेपलाई उद्यम गर्न चाहने तर आफूसँग पैसा नभएका वा कम भएका व्यक्ति वा संस्थालाई कर्जा प्रदान गर्छन् । यसैले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थालाई वित्तीय मध्यस्थकर्ता भनिएको हो ।

सामान्यतया बैङ्क तथा वित्तीय संस्थालाई कारोबारको इजाजत प्रदान गर्ने काम केन्द्रीय बैङ्कले गर्दछ । नेपालमा यो कारोबारको इजाजत केन्द्रीय बैङ्क नेपाल राष्ट्र बैङ्कले दिन्छ । यसै गरी इजाजतप्राप्त बैङ्क

तथा वित्तीय संस्थाको नियमन, सुपरीवेक्षण, अनुगमन तथा कारबाही गर्ने काम पनि नेपाल राष्ट्र बैङ्कले नै गर्दछ।

नेपालमा अहिले 'क' 'ख', 'ग' र 'घ' गरी चार वर्गका बैङ्क तथा वित्तीय संस्था रहेका छन्। 'क' वर्गका संस्थालाई वाणिज्य बैङ्क, 'ख' वर्गका संस्थालाई विकास बैङ्क, 'ग' वर्गका संस्थालाई वित्त कम्पनी र 'घ' वर्गका संस्थालाई लघुवित्त वित्तीय संस्था भन्ने गरिएको छ जसलाई बैङ्किङ प्रणाली पनि भन्ने गरिएको छ।

बैङ्क तथा वित्तीय संस्था आर्थिक उन्नतिका साथी हुन्। सानैदेखि बैङ्किङ बानी गर्ने मान्छे सजग हुन्छ र आर्थिक उन्नतिमा अघि बढ्छ। उसले भविष्यका लागि आर्थिक योजना बनाउँछ र सोही अनुसार आर्थिक व्यवहार गर्दछ।



त्यसो भए कारोबारका लागि बैङ्क छनोट गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ त ?

बैङ्किङ कारोबारको सुरुवात खाता खोल्ने कामबाट सुरु हुन्छ। टाढाको बैङ्कमा खाता खोलेर बैङ्किङ कारोबार गर्दा समय बढी लाग्ने भएकाले आफूलाई पायक पर्ने नजिकको बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोल्नु पर्छ। नेपाल राष्ट्र बैङ्कबाट इजाजत लिएका बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा कारोबार गर्नु पर्दछ।

यी संस्थामा पाँच लाखसम्मको निक्षेपको बीमा गरिएको हुन्छ। यसैगरी नेपाल राष्ट्र बैङ्कले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाको नियमन एवं सुपरीवेक्षण गर्ने भएकाले बैङ्कले जथाभाबी गर्न पाउँदैनन् र हाम्रो निक्षेप सुरक्षित हुन्छ। यसै गरी बैङ्किङ कारोबार गर्न खाता खोल्नुअघि कति प्रतिशत ब्याज दिन्छन्, सेवाको प्रक्रिया कस्तो छ भन्ने जानकारी अनिवार्य लिनु पर्दछ। कारोबार सरल भएको बैङ्कमा खाता खोल्नु पर्छ। कर्मचारीको व्यवहार असल र ग्राहकमैत्री भएको बैङ्कमा कारोवार गर्दा सहज हुन्छ।

बैङ्कले विभिन्न खाता सञ्चालन गरेका हुन्छन्। यीमध्ये चल्ती, बचत र मुद्दति खाता लोकप्रिय छन्। दिनमा अनेक पटक कारोबार गर्नेले चल्ती खाता खोल्नु उपयुक्त हुन्छ। यस खातामा ब्याज पाइँदैन। बचत पनि गर्ने र पैसा झिकिरहनेहरूका लागि बचत खाता उपयुक्त हुन्छ। यसै गरी केही समय पैसा आवश्यक पर्दैन भने बढी ब्याज पाइने मुद्दति खाता खोल्नु उपयुक्त हुन्छ।

बैङ्किङ कारोबारको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष ऋण वा कर्जा कारोबार हो। सर्वप्रथम लिएको कर्जा ब्याजसहित चुक्ता गर्नुपर्ने हुन्छ। घाँटी हेरी हाड निल्नु भन्ने लोकोक्ति सही हो। ऋण लिँदा आवश्यक मात्र र तिर्न सक्ने मात्र लिनु पर्छ। व्यापारका लागि लिएको ऋण आम्दानी हुने हुँदा ऋण तिर्न सकिन्छ। आम्दानी वृद्धि गर्न सहयोग पुग्ने भए मात्र ऋण लिनु पर्छ। व्रतबन्ध, विवाह र अन्य पार्टीका लागि कर्जा लिनु आत्मघाती हुन सक्छ।

कर्जा लिनुअघि बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा गएर तिर्नुपर्ने ब्याज, अवधि, किस्ता रकम आदिबारे राम्रोसँग बुझ्ने गर्नु पर्छ। यसै गरी बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाको कर्जाको ब्याजदर परिवर्तन हुने वा नहुनेसम्बन्धी नीति नियमबारे जानकारी आवश्यक छ।

कर्जा लिँदा जुन कामका लागि ऋण लिएको हो सोही काममा प्रयोग गर्नु पर्छ भन्ने भुल्नु हुँदैन। आफ्नो व्यवसायको योजना बनाएर बैङ्क जानु पर्छ। ऋणका लागि निवेदन दिइसकेपछि ऋण स्वीकृत हुने समय, प्रक्रिया, ब्याजदर, समय, किस्ता रकमलगायतका बारेमा राम्ररी बुझेर मात्र कर्जा कारोबार गर्नु पर्दछ। कर्जा लिँदा परिवारका सदस्यसँग सल्लाह गर्न भुल्न हुँदैन। बैङ्कबाट प्राप्त हुन सक्ने अन्य सुविधा, अग्रिम भुक्तानी गर्न सकिने वा नसकिने, सकिने भए कुनै थप शुल्क लाग्ने वा नलाग्ने लगायतका विषयबारे जानकारी राख्नु पर्दछ।

ऋण लिने निर्णय गर्नुअघि ऋण तिर्न सक्ने मात्र ऋण लिनु पर्छ। अहिले बजारमा ऋण मिनाहा गरिदिने हल्ला चलेको सुनिन्छ। यस्तो कुराको पछि लाग्न हुँदैन। नियतवश कर्जा नतिरेमा कालोसूचीमा परिने, धितो लिलाम हुने, जेल परिने, कुलवंशकै इज्जत जान सक्ने सम्भावनालाई कहिल्यै भुल्न हुँदैन। बैङ्क कर्जा आर्थिक उन्नतिको साधन पनि हुन सक्छ भने परिचालन गर्न नजान्दा विपत्तिको माध्यम पनि बन्न सक्छ।

यसै गरी कुनै पनि व्यवसायमा लगानी गर्दा लगानीको ५० प्रतिशत रकम तपाईंको आफ्नो हुनु राम्रो हुन्छ। यसले लगानीकर्तालाई जोखिम कम हुन जान्छ। पहिला बचत गर्ने अनि मात्र ऋण लिने बानी गर्दा बैङ्क तथा ऋणी दुवैका लागि हितकर हुन्छ। ▪

घरमै शव राख्ने

तोराजा



आफन्त वा प्रियजनको मृत्युको खबर सबैलाई अप्रिय नै हुन्छ तर यस्तो खबरले सबै मानिसलाई समान रूपमा मर्माहतचाहिँ पार्दैन। मानिस संस्कृति र संस्कारले बाँधिएको हुन्छ। त्यसले बसालेको रीतिथिति अनुसार प्रियजनको मृत्युको शोक मनाउने र अन्त्येष्टि गर्ने तौरतरिका विश्वमा फरक तथा केही बिचित्र खालका छन्। कसैले जतिसक्दो चाँडो मुखाग्नि दिएर मृतकको अन्त्येष्टि गर्छन् त कसैले शव गाड्ने गर्छन्। विश्वमा कतिपय जनजाति यस्ता पनि छन् जसले मान्छे मरेपछि शवलाई घरमै राख्ने, केही दिनपछि शव गाड्ने, खुला ठाउँमा प्रकृतिलाई शव छाडिदिने आदि इत्यादि आआफ्नै विशेषता बोकेका संस्कृति/संस्कार छन्।

इन्डोनेसियामा एउटा यस्तो जाति छ जसले आफन्तको शवलाई घरमै सुरक्षित राख्ने गर्छ। यो प्रथा बिचित्रको छ। तोराजा जातिले आफन्तको शवलाई घरमा राख्ने कार्य मात्र गर्दैन शवलाई नियमित रूपमा खुवाउने, जिउ सफा गरिदिने र लुगा फेरिदिने समेत गर्छ। लामो समय घरमै राखेर आफन्तको शव उनीहरूले गाड्छन् तर वर्षमा एक दिन उत्सव मनाउन शवलाई फेरि बाहिर निकाल्छन्।

इन्डोनेसियाको पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने तोराजाहरूले पहिले त आफन्तको शवलाई अनेक विधि अपनाएर सुरक्षित बनाउँछन्। अनि जीवितै रहेको मानेर घरमै

पुनर्जन्मले हल्लीखल्ली

सर्वेक्षणले भन्छ, आजका दिनसम्म २४ प्रतिशत अमेरिकीले पुनर्जन्ममा विश्वास गर्छन्। भलै वैज्ञानिकले यस्तो सम्भावना ठाडै अस्वीकार गरून्, कहिलेकाहीँ यस्ता रहस्यमय घटना अगाडि आउँछन् जसले वैज्ञानिलाई समेत अनुत्तरित गरिदिन्छन्। यस्तै एक घटना हो पोलक दिदीबहिनीको।

सन् १९५७ मा इङ्ल्यान्डका दिदीबहिनी ११ वर्षीय योहाना पोलक र छ वर्षीय ज्याकलिन पोलकको एक कार दुर्घटनामा मृत्यु भयो। एक वर्षपछि उनीहरुकी आमाले जुम्ल्याहा छोरी जन्माइन्- जिलियन र जेनिफर। जब ती जुम्ल्याहा दिदीबहिनी कुराकानी गर्न सक्ने उमेरका भए उनीहरु आफ्ना दिवङ्गत दिदीहरुको खेलौना पहिचान गरी माग्न थाले। उनीहरु ती स्थानका बारेमा इशारा गर्न थाले जसका बारेमा दिवङ्गत योहाना र ज्याकलिनलाई मात्र थाहा हुन सक्थ्यो। जस्तै उनीहरुले पढेको विद्यालयका बारेमा योहाना र जेनिफरले कुरा गर्न थाले। कहिलेकाहीँ त उनीहरु



शवको हेरचाह गर्छन्। तोराजाहरूले कस्तो विश्वास गर्छन् भने आफन्तको मृत्यु भएपछि उनको आत्मा घरमै रहन्छ। यस कारण मृतकलाई खाद्यवस्तु, लुगाफाटो, पानी तथा चुरोटसमेत दिएर मायाप्रेम दर्शाउने र स्याहार गर्छन्।

मानिस मरेको केही दिनमै छाला र मासु सड्न सुरु नहोस् भनेर तोराजाहरूले पानीमा मिलाएर फर्मेल्डिहाइड शवमा दल्छन्। यसको गन्ध तीक्ष्ण हुन्छ। यस कारण परिवारका सदस्यले गन्ध कम गर्न शवसँगै सुकेका वनस्पति राखिदिन्छन्।

तोराजा समुदायमा के विश्वास छ भने राम्ररी सुरक्षित राखिएको शवले सौभाग्य ल्याउँछ। यस कारण परिवारका सदस्यले शवलाई जतिसक्दो लामो समय रूप रङ बिग्रन नदिएर सुरक्षित राख्न भरमग्दुर प्रयन्त गर्छन्। तोराजाहरूले सानै उमेरदेखि नै शवलाई सुरक्षित राख्ने तौरतरिका सिक्छन् र यसलाई जीवनको एक सिकाइका रूपमा लिएर हुर्कन्छन्।

तोराजाहरूमा हरेक दिन मृतकलाई खुवाउनुपर्ने अनिवार्य नियम छ। घरको बेग्लै कोठामा शवलाई त्यतिबेलासम्म जीवित मानिससरह सुताएर राखिन्छ जबसम्म परिवारले अन्त्येष्टिको खर्च बेहोर्न सक्दैन। यस विधिविधानमा परिवारले जतिसक्दो राँगाको बलिसमेत दिनुपर्ने हुन्छ। यस हिसाबले तोराजा जातिमा शवको अन्त्येष्टि कर्ममा कम्तीमा ५० हजार अमेरिकी डलर खर्च लाग्दछ।

ढिलो अन्त्येष्टि गर्दा परिवारमा आइपरेको दुःखपीडा, वेदना कम गर्न सहयोग पुग्ने मान्यतासमेत तोराजाहरूको छ। नेसनल ज्योग्राफिकलाई तोराजा महिला योहाना पालाङ्दाले भनेकी थिइन्, “मेरी आमाको मृत्यु अचानक भयो। उनलाई यसरी गुमाउन हामी तयार थिएनौँ। म उनको शव चाँडै गाड्ने पक्षमा थिइनँ।”

शवलाई समाधिस्थ गरेपछि वा ढुङ्गाको चिहान बनाएर गाडेपछि शवसँग परिवारका सदस्य र आफन्तको त्यो अन्तिम बिदाइचाहिँ हुँदैन। ‘पुर्खाको हेरचाह’ अर्थमा बुझिने ‘माने’ प्रथा, जुन परम्परागत रूपमा अगस्तमा मनाइन्छ, अन्तर्गत चिहानबाट शवलाई पुनः बाहिर निकालेर कीरा फाल्ने, धुलोमैला हटाएर सफा गरिने र नयाँ लुगा लगाएर गाउँमा लिएर आउँछन्।

कार देख्दा निकै आतिन्थे । एक पटक उनीहरु कराए पनि, त्यो कार हामीलाई लिन आउँदै छ ।

जब ती जुम्ल्याहा पाँच वर्षका भए यस प्रकारका घटना कम हुन थाल्यो र उनीहरु सामान्य जीवन जिउन थाले । पोलक जुम्ल्याहा दिदीबहिनीको कथा पुनर्जन्मको अध्ययन गर्ने डा. इयान स्टेभेन्सनको कानमा पऱ्यो । यस्तो खालका हजारौं घटनाको अध्ययन गरेका डा. स्टेभेन्सनले एउटा पुस्तक लेखे । त्यसमा उनले १४ त्यस्ता पुनर्जन्मका मामिला उल्लेख गरे जसमा उनलाई विश्वास थियो । पोलक दिदीबहिनीको पुनर्जन्म नै भएको ठम्याइ डा. स्टेभेन्सनको छ ।

इङ्गल्यान्डमा पोलक दिदीबहिनीको पुनर्जन्मको कथा छ दशक भइसक्दा पनि इतिहासको पानामा विलिन भएको छैन, बेला बेला यसको चर्चा हुने गरेको छ । जुम्ल्याहा दिदीबहिनीको जन्म निशानसमेत दिवङ्गत पोलक दिदीहरुसँग मिल्ने, उनीहरुले खेल्ने गरेका खेलौना नै खेल्न खोज्ने, उसरी नै कुरा गर्ने, अनुहारसमेत मिल्दोजुल्दो जस्ता कतिपय विशेषताले गर्दा इङ्गल्यान्डमा त्यतिबेला उनीहरुको पुनर्जन्म नै भएको विश्वास गरियो ।

पोलक जुम्ल्याहाको पुनर्जन्मको रहस्यका बारेमा पुनर्जन्म विषयका विशेषज्ञ तथा प्रतिष्ठित मनोचिकित्सक डा. जिम टकरले भनेका छन्, “पोलक दिदीबहिनीको मामिला निकै रोचक छ । यस घटनाले संसारमा भएका अन्य घटनाको प्रवृत्तिसँग मेल खान्छ । जसले कुनै गहिरो घटना इशारा गर्दछ ।”

पोलक जम्ल्याहा दिदीबहिनीको कथामा शङ्का उपशङ्का व्यक्त गर्नेहरु पनि छन् । केही मानिसको आशङ्का के छ भने दुई छोरीको निधनले मर्माहत पोलक दम्पतीको विलापले जुम्ल्याहा छोरीहरुको व्यवहार प्रभावित भएको हो । टकरलगायतका विशेषज्ञ यस मतलाई महत्व दिँदैनन् र पुनर्जन्मको सम्भावना जनाउँछन् । ■

-युवामञ्च





जसै शवलाई चिहानबाट बाहिर निकालिन्छ आफन्तहरूले सर्जिकल मास्क लगाएर शवलाई सफा गर्न थाल्छन्। त्यसपछि एकछिन घाम तपाउँछन्।

परिवारका सदस्य र साथीभाइले आफ्नो प्रिय मृतकसँग भेटघाट गर्न कैयौँ किलोमिटर यात्रा गर्छन्। त्यस अवसरमा भोजभतेरको आनन्द उठाउँछन्। यो यस्तो समय पनि हुन्छ जब युवापुस्ताले आफ्ना पुर्खासँग भेटघाट गर्ने अवसर पाउँछन्। उनीहरूले प्रायः शवसँग तस्बिर खिच्ने गर्छन्। सबै कार्य सकेपछि तोराजाहरूले शवलाई पुनः चिहानमा गाड्छन् तथा आफन्तजनले त्यहाँ पितृलाई नयाँ घडी, चस्मा वा गरगहना अर्पण गर्छन्।

तोराजाहरूमा यो प्रथा पुस्तान्तरण हुँदै आएको छ। यो प्रथा सुरु हुनुमा एउटा कथा त्यहाँ प्रचलित छ। धेरै वर्षपहिलेको कुरा हो पोङ रुमासेक नामका एक जना शिकारी तोराजाको पहाडी क्षेत्रमा शिकारको खोजीमा भौँतारिँदै थिए। त्यसक्रममा उनले एउटा रुखमुनि बेवारिसे मानव अवशेष देखेछन्। पोङले आफ्ना लुगामा त्यहाँ फेला परेका हड्डी बेरेर त्यहीँ गाडिदिए। यस कार्यले उनलाई जीवनभर फलिफाप र भाग्योदय भयो। भाग्यमानी शिकारीका बारेमा चारैतिर कुरा फैलिन थाल्यो। त्यसबेलादेखि तोराजाहरूमा एउटा विश्वासले घर बनायो, यदि आफ्ना पुर्खालाई सम्मान दिने र रेखदेख गर्ने हो भने आत्माले उनीहरूलाई धनधान्य दिने छन्। एक अनुमान अनुसार इसापूर्व नवौँ शताब्दीमा तोराजाहरूले यस प्रकारको मृत्यु संस्कार सुरु गरेका हुन्।

इन्डोनेसियाको छिमेकी फिलिपिन्समा समेत विचित्रको मृत्यु संस्कार छ। बिबिसीमा उल्लेख गरिए अनुसार त्यहाँका इगोरोट समुदायमा प्राचीनकादेखि यस्तो मृत्यु संस्कार अभ्यासमा रहेको छ, जहाँ बुढापाकाले आफ्नो कफिन आफैँ तयार पार्छन् र मृतकलाई राखिएको कफिन भिरपाखामा झुन्ड्याएर राखिन्छ।

फिलिपिन्समा ठूलो र धेरै आवादी भएको द्वीप उत्तरी लुजोन अन्तर्गत पर्ने कोर्डिलेरा सेन्ट्रल पहाडी क्षेत्रमा एक गाउँ छ सगाडा। राजधानी मनिलाबाट घुम्ती नै घुम्ती भएको बाटोमा करिब साढे आठ घण्टा गाडीयात्रा गरेर त्यहाँ पुग्न सकिन्छ। जति विशिष्ट छ त्यत्ति नै डरलाग्दो प्राचीन प्रथा हेर्नका लागि जसले हिम्मत गर्छन् उनीहरूले पक्कै पनि सकसपूर्ण यात्रा गर्ने छन्।

यो प्रथा दुई हजार वर्षदेखि प्रचलनमा रहेको विश्वास गरिन्छ। इगोरोट मानिसहरूले आफ्ना प्रियको मृत्यु भएमा हातले बनाएर सजाइएको कफिनमा शव राखेर त्यसलाई जमिनबाट धेरै माथि भिरपाखामा बाँधेर वा किला ठोकेर राख्छन्। गुरुत्वाकर्षणलाई चुनौती दिने यस चिहानले दिवङ्गत आत्मालाई आफ्ना पूर्वजको आत्माको नजिक जान सहयोग गर्ने विश्वास इगोरोटले गर्छन्।

परम्परागत रूपमा बुढापाकाले आफ्ना लागि स्थानीय जङ्गलबाट काठ ल्याएर कफिन बनाउने प्रचलन छ। कफिनको एक छेउमा उनीहरूले आफ्नो नाम लेख्छन्। इगोरोटले मृतकको शव कफिनमा सुताइनुपहिले त्यसलाई काठको 'मृत्यु मेच' राखेर लहरा, पातले बाँधेर कम्बल ओढ्याएर राख्छन्। अनि शवलाई चाँडै सड्न नदिन धुवाँले सेक्ने तथा कैयौँ दिनसम्म आफन्तजनले श्रद्धाञ्जली दिने गर्छन्। विगतमा 'मृत्यु मेच' बाट शवलाई कफिनमा राख्ने परिवारका सदस्यले मात्र एक मिटर लामो कफिनमा शवलाई गर्भे शिशुको जसरी राख्न उसका हड्डी भाँच्नु पर्दथ्यो। जसरी गर्भमा भ्रूणको अवस्था हुन्छ र त्यस्तै अवस्थामा मृत्युपश्चात् पुऱ्याउने कर्मका रूपमा त्यसलाई बुझिन्थ्यो। अचेल दुई मिटरसम्म लामा कफिन बनाइने भएकाले त्यो गर्नु पर्दैन।

शवलाई बेतका पातले बेरेर कफिनमा राख्ने गरिन्छ। भिरमा कफिन झुन्ड्याउन पुरुषले धातु किलाभिरका चट्टानमा ठोक्छन्। भिरमा कफिन झुन्ड्याइनु ठिकपहिले शोक मनाउनेले सड्दै गरेको शवबाट चुहिँदै गरेको पानी आफ्नो शरीरमा छर्कन्छन्। यसो गर्दा आफूहरूलाई सौभाग्य प्राप्त हुने उनीहरूको विश्वास छ।

यसरी शव राखिएको कफिन भिरमा झुन्ड्याउने प्रथा फिलिपिन्समा मात्र होइन चीन र इन्डोनेसियाका केही भागमा समेत प्राचीन कालदेखि अभ्यासमा रहेको थियो तर सगाडामा मात्रै यो प्रथा चलनचल्तीमा छ। ■

-युवामञ्च

आहा ! लेउका परिकार

नेपालमा पाइने एक विशिष्ट लेउ, जुन पहाडी जिल्लामा सफा भएर बग्ने साना खोला र खोल्सामा पाइन्छ, लाई सङ्कलन गरेर त्यसको परिकार बनाउन सकेमा त्यो आर्थिक उपार्जनको महत्त्वपूर्ण माध्यम बन्न सक्छ ।



■ केशवराज पौडेल



लेउ भन्ने बित्तिकै हरियो काम नलाग्ने र फोहोर वस्तुका रूपमा त्यसलाई धेरैले बुझ्ने गरेका छन् । यसरी सतही रूपमा लेउको मूल्याङ्कन गर्दा लेउमाथि नै अन्याय पर्न जान्छ ।

विश्वमा पाम तेलको विकल्पका रूपमा लेउको प्रयोग बारेमा अनुसन्धानसमेत सुरु भएको छ । लेउ विभिन्न प्रकार हुन्छन् । यो विश्वका अधिकांश भागमा पाइन्छ । लेउलाई फ्याटी एसिड, प्राकृतिक खाद्य रङ, खाना, मल, बायोप्लास्टिक, रासायनिक फिडस्टक (कच्चा सामग्री), जनावरका लागि प्रोटिनयुक्त खानेकुरा, इन्धनका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ । विश्वमा लेउको धेरैभन्दा धेरै प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ भनेर खोज भइरहेका छन् ।

लेउलाई सही रूपमा प्रयोग गर्न सकेमा आर्थिक उपार्जन गर्न सकिन्छ भने मानव स्वास्थ्यलाई समेत यो लाभदायक हुन्छ । नेपालमा पाइने एक विशिष्ट लेउ, जुन पहाडी जिल्लामा सफा भएर बग्ने साना खोला र खोल्सामा पाइन्छ, लाई सङ्कलन गरेर त्यसको परिकार बनाउन सकेमा त्यो आर्थिक उपार्जनको महत्त्वपूर्ण माध्यम बन्न सक्छ ।

'लेउमा लागे लडिन्छ, छेउ लागे अडिन्छ ।' भन्ने आमबुझाइ छ, लेउका बारेमा तर लेउको स्वादिलो परिकार पनि बन्छ र त्यो दरबारमा राजा महाराजाको खान्की हुने गरेको कमै मानिसलाई थाहा होला । मध्यपहाडी जिल्ला काभ्रेपलाञ्चोकको रोसी खोला, बेथानचोक, ढुङ्खर्क र काठमाडौँको फुल्चोकी पहाड वरिपरि भएर बग्ने ससाना ठाडा खोलामा पाइने लेउ स्वादिलो हुने भएकाले दरबार र पाँच तारे होटलको भान्सासम्म पुग्ने गरेका थिए । पनौतीका बजारमा अझै पनि लेउ किन्न पाइन्छ भने पनौतीका केही होटलमा सिमलीबाट बनेका परिकारसमेत उपलब्ध हुन्छन् । एक



वर्षअघि बनेपामा भएको कृषि महोत्सवमा समेत लेउ बेच्न राखिएको थियो । जसलाई स्थानीयले सिमली भन्ने गर्छन् ।

लेउका बारेमा विभिन्न खोज पनि भएका छन् । वन तथा वातावरण मन्त्रालयको वनस्पति विभागको राष्ट्रिय हर्वेरियम तथा वनस्पति विभागले लेउ (एल्गी) को आर्थिक महत्त्वका बारेमा खोज तथा अनुसन्धान गरेको छ । सो अध्ययनले लेउलाई खानाका रूपमा समेत प्रयोग हुने गरेको र यसको प्रयोग लामो समयदेखि भएको प्रमाणसमेत जुटाएको थियो ।

तिहारका बेलामा पनौती क्षेत्रका दिदीबहिनीले आफ्ना दाजुभाइलाई लेउको विशेष परिकार बनाएर खुवाउने गरेका छन् । दिदीबहिनीले तेल वा घिउमा लेउलाई पापड जस्तै तारेर दाजुभाइलाई दिने चलन छ । लेउको परिकार खायो भने नसा र पिसाबसम्बन्धी रोग पनि निको हुने विश्वास गरिन्छ । आफ्ना दाजुभाइलाई नसा र पिसाबसम्बन्धी रोग नलगोस् भनेर तिहारमा सिमलीको परिकार खुवाउने प्रचलन रहिआएको छ । यो तामाङ समुदायमा धेरै प्रचलित देखिन्छ । स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले राम्रो हुने र असला माछाको जस्तै स्वाद पाइने भएकाले सिमली पनौतीमा रुचाइएको खानेकुरामा पर्दछ ।

कात्तिकदेखि फागुनसम्म पाँच महिना घाम लाग्ने सफा उच्च प्रवाहमा बग्ने पानीभित्र ढुङ्गामा टाँसिएर रहने सिमलीलाई नै लेउ भनिन्छ । यो लेउ एक हजार पाँच सयदेखि दुई हजार मिटर उचाइका खोलामा पाइन्छ । नेपालमा ९९८ प्रकारका लेउ पाइने वनस्पति विभागले जनाएको छ ।

खोलाको ढुङ्गामा टाँसिएर रहेको लेउलाई स्थानीयले सङ्कलन गरी बिस्कुन सुकाउने मान्द्रामा राखेर करिब आठ इन्चको वर्गाकार पापड बनाउने गर्छन् । पापडलाई राम्रोसँग घाममा सुकाएर भण्डारण गर्छन् । उनीहरूले रुचि र स्वाद अनुसार फरक फरक परिकार बनाएर खान्छन् । स्थानीयले घरायसी प्रयोजनसँगै सिमलीलाई आयआर्जनको वस्तुका रूपमा पनि कारोबार गर्छन् ।

वनस्पतिविद् डा. मोहनलाल वनर्जीले सन् १९५५ मा जर्नल अफ दी बम्बे नेचुरल हिस्ट्री सोसाइटीमा प्रकाशित लेखमा सिमली इन्द्रचोकको बजारमा पाइने उल्लेख गरेका थिए । त्यसैलाई पछ्याउँदै ६२ वर्षपछि सन् २०१७ मा राष्ट्रिय हर्वेरियम तथा वनस्पति प्रयोगशालामा त्यसको अनुसन्धान सुरु गरिएको थियो ।



"२०५५ सालसम्म स्थानीय मास्के धउ बाज्याले त राणा र राजाको दरबारसम्म सिमली लगेर बेच्ने गर्नुहुन्थ्यो। उहाँको निधनपछि पनौतीबाट सिमली दरबारमा जान छाडेको हो," कर्माचार्य भन्छन्। पनौतीसँग राजदरबारको घनिष्ठ सम्बन्ध सिमलीले बनाएको उनको दाबी छ।

वनस्पति विभाग प्रयोगशाला, ललितपुरले गरेको अध्ययन अनुसार सिमलीमा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, बोसो, रेसा, क्षार र फलाम तत्त्व पाइन्छ।

पानीमा बढिरहेको प्रदूषणले नै सिमली लोप हुने अवस्थामा पुगेको भन्न सकिन्छ। सिमली पाइने क्षेत्रमा क्रसर उद्योग स्थापना भएसँगै पानी धमिलो हुन थालेपछि सिमलीको अस्तित्व नै मेटिने अवस्थामा पुगेको छ। गत असोजको बाढीले वितण्डा मच्चाएपछि यस वर्ष सिमली कम पाइने अनुमान गरिएको छ।

पनौतीका विवेक भट्टराई भन्छन्, "ढुङ्गाखानीका कारण रोसीको पानी प्रदूषित हुँदै जाँदा सिमली सङ्कटमा पर्दै गएको छ।"

लेउ उत्पादन हुने ठाउँभन्दा माथिबाट नै खानेपानीका लागि पानी सङ्कलन हुन थालेपछि लेउ सङ्कटमा परेको थियो।

त्यो अनुसन्धानले पनौतीका किराना पसलमा अझै पनि सिमली पाइने तथ्य फेला पारेको छ। सबै पसलमा नपाइए पनि मङ्सिर र पुसमा केही पसलमा सिमली पाउने कुरा त्यसमा उल्लेख गरिएको छ।

पनौती पर्यटन केन्द्रका अध्यक्ष पुरुषोत्तम कर्माचार्यका अनुसार असला माछा लोप हुने अवस्थामा पुगेसँगै सिमली पनि लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ। असला माछाको मुख्य आहार नै सिमली रहेकाले त्यसको स्वाद असला माछाको जस्तै हुन्छ।

पनौतीमा पर्यटक भित्र्याउन एउटा उपयोगी सामग्रीका रूपमा सिमली पनि पर्न सक्ने भएकाले यसको संरक्षण र चासो अहिलेको आवश्यकता रहेको उनको भनाइ छ।

आफूले किराना पसल सञ्चालन गर्दा हिउँदमा सिमली ल्याएर बेच्ने गरेको, अहिले भने सिमली पाउन नै मुस्किल पर्न थालेको उनले जानकारी दिए। २०५५ सालसम्म मज्जाले सिमली पाउने गरेको उनको भनाइ छ।

त्यसपछिका दिनमा विकास निर्माणले खोलामा अतिक्रमण सुरु गरेपछि लेउ मासिन थालेको उनले स्पष्ट पारेका छन्।

वनस्पति विभागले २०७७ सालमै गरेको एक अध्ययनले पनि खानीबाट ढुङ्गा निकाल्दा पानी धमिलो हुनेलगायतका समस्याले लेउ हराउँदै गएको प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको थियो।

बेथानचोक ढुङ्खर्कका बद्री तिमल्सिनाका अनुसार खोलामा माछा मार्न प्रयोग हुने रसायन, कृषिजन्य र घरेलु फोहोरले पानी प्रदूषित हुँदा लेउ सङ्कटमा परेको छ।

अध्ययनका क्रममा गोदावरीमा पनि सिमली लेउ फेला परेको थियो तर गोदावरी खोलाको पानी खानेपानी तथा सिँचाइका लागि सङ्कलन गर्न थालिएपछि सिमली लेउ हराएको छ। लेउ उत्पादन हुने ठाउँभन्दा माथिबाट नै खानेपानीका लागि पानी सङ्कलन हुन थालेपछि लेउ सङ्कटमा परेको थियो।

सिमली लेउको वृद्धिका लागि सूर्यको प्रकाश चाहिन्छ। गोदावरीमा झाडीले सूर्यको प्रकाश छेक्नाले समेत गोदावरीमा सिमली लेउ लोप हुने अवस्था आयो। यस्तो अवस्था पनौतीमा आउन नदिने हो भने सिमली लेउ संरक्षणमा विशेष पहल आवश्यक भएको छ। ■

महिलाको खेलाडी

पूजा महतो (महिला क्रिकेट खेलाडी)

नेपाली महिला क्रिकेटले पहिलो पटक विश्वकप खेल्ने भएको छ । नेपालको महिला यु-१९ क्रिकेट टिमले आइसिसी यु-१९ विश्वकपमा खेल्ने सपना साकार पार्न संयुक्त अरब इमिरेट्सको दुबईमा भएको यु-१९ महिला विश्वकप एसिया छनोटमा विजेता बन्यो । नेपालको यो सपना पूरा गर्ने प्रमुख खेलाडी हुन् पूजा महतो ।

नेपालको जितमा पूजाको प्रेरणादायी नेतृत्व थियो। प्रेरणादायी किनभने पूजाले प्रतियोगितामा ब्याट र बल दुवैबाट उल्लेखनीय प्रदर्शन गरिन्। पूजा प्रतियोगिताको सर्वाधिक रन बनाउने खेलाडी बनिन् नै बलिङमा समेत अधिक विकेट प्राप्त गर्नेमा दोस्रो स्थानमा रहिन्। पूजाले कुल २७२ रन बनाउनुका साथै १० विकेट लिएकी थिइन्।

घरेलु टिम युएईको पनि उपस्थितिले नेपाललाई विश्वकपमा चयनको दाबेदार मानिएको थिएन। सबैको अनुमानसरह डबल राउन्ड रोबिनको खेलमा युएई अन्तिम समयसम्म अगाडि रह्यो। पहिलो खेलमा युएईद्वारा नेपाल पराजित भइसकेको थियो। अन्तिम दुई खेलमा अविस्मरणीय प्रदर्शन गरी नेपालले प्रतियोगितामा ठूलो उलटपुलट गऱ्यो। ती खेलमा पूजाको बेजोड प्रदर्शन रह्यो। कुवेतविरुद्धको खेलमा पूजाले ६९ बलमा १७ चौकासहित अविजित १३० रन बनाइन्। जुन विश्वकप यु-१९ एसिया कप इतिहासको पहिलो शतक भयो।

महिला क्रिकेटको इतिहासमा पूजा शतक बनाउने नेपालको दोस्रो खेलाडी हुन्। यसअघि रुबिना क्षेत्रीले गत फेब्रुअरीमा एसिसी प्रिमियर कपमा माल्दिभ्सविरुद्ध शतक बनाएकी थिइन्। कुवेतविरुद्ध पूजाले घातक बलिङ गर्दै मात्र आठ रनमा पाँच विकेट लिइन्। टी-२० मा पाँच विकेट लिनुलाई शतक प्रहार गर्नु बराबर मानिन्छ।

पूजाकै प्रेरणामा नेपालले युएईलाई १४.२ ओभरमै हराएर विश्वकपको टिकट काट्यो। सो जितले नेपाल विश्वकपमा मात्र होइन यु-१९ एसिया कपमा खेल्न पनि योग्य बनेको थियो। यस्तो असाधारण प्रदर्शनपछि पूजाको चर्चा हुने नै भयो।

पूजा सिनियर टिममा खेलेपछि उमेर समूहमा खेल्ने केही कम खेलाडीमा पर्छिन्। पूजाले सन् २०२३ मा अन्तर्राष्ट्रिय सिनियर महिला क्रिकेटमा पदार्पण गरेकी हुन्। महोत्तरीको गौशालामा जन्मेकी पूजाले क्रिकेट भने भारतको दिल्लीमा सिकेकी हुन्। पूजाको परिवार आर्थिक रूपमा कमजोर भएकाले उनका बुवा रञ्जित महतो पैसा कमाउन दिल्ली पुगेका थिए।

रञ्जित आफैँ पनि क्रिकेटको सोखिन, त्यसैले आफ्ना छोरालाई दिल्लीको क्रिकेट एकेडेमीमा भर्ना गरे। भाइलाई पुऱ्याउन जाँदा पूजाले सोही एकेडेमीमा क्रिकेट सिक्ने मौका पाइन्। पूजाका अनुसार एकेडेमीका प्रशिक्षकले उनका बुवासँग तपाईंको छोरीमा क्रिकेट खेल्ने क्षमता छ, भर्ना गर्नु पऱ्यो भनेपछि उनी क्रिकेटमा जोडिएकी हुन्। पूजालाई एकेडेमीमा निःशुल्क प्रशिक्षणको व्यवस्था मिलेको थियो।

पूजाको खोजी गर्ने श्रेय भने नेपाल क्रिकेट सङ्घका तत्कालीन कोषाध्यक्ष रोशन सिंहलाई जान्छ। नेपालमा जिल्लाको यु-१५ क्याम्पमा भाइले आफ्नी दिदी पूजाले क्रिकेट खेल्दै गरेका भिडियो रोशनलाई पठाएका थिए। रोशनले नेपाल क्रिकेट सङ्घमा ती भिडियो देखाए। अनि पूजालाई नेपाल बोलाइयो। त्यसपछि पूजाले गत वर्ष मलेसियामा भएको



आइसिसी महिला टी–२० विश्वकप एसिया छनोटमा हङकङविरुद्ध खेलेर राष्ट्रिय टिममा पदार्पण गरिन् । पूजाले राष्ट्रिय टिमबाट २० खेल खेलेर १४ पालिमा एक अर्धशतकसहित १८५ रन बनाएकी र बलिङमा १६ विकेट लिएकी छन् ।

अब डिसेम्बरमा नेपालले भारत र पाकिस्तानविरुद्ध यु–१९ एसिया कप तथा सन् २०२५ को जनवरीमा अस्ट्रेलिया, बङ्गलादेश र स्कटल्यान्डविरुद्ध विश्वकपमा खेल्ने छ। अहिले पूजालाई सम्मान थाप्न भ्याइनभ्याइ छ । ■

–प्रजित शाक्य

विश्वकप खेल्ने छन्
नेपाली महिला





■ सोमराज पोखरेल

विश्वकप खेल्ने १६ टिमलाई चार समूहमा विभाजन गरिएको छ। जसमा नेपाल समूह 'डी' मा परेको छ। यस समूहमा अस्ट्रेलिया, बङ्गलादेश र स्कटल्यान्ड रहेका छन्।

नेपाली यु-१९ महिला क्रिकेट टिमले यसपालि बेजोड प्रदर्शन गरेको छ। संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) मा भएको आइसिसी यु-१९ महिला टी-२० विश्वकप छनोटमा शीर्ष स्थानमा रहँदै नेपाल पहिलो पटक विश्वकपमा छनोट भयो। यसअघिको संस्करणमा नेपाल तेस्रो भएको थियो।

अन्तिम खेलमा घरेलु टिम युएईमाथि नेपालले आठ विकेटको शानदार जित हासिल गरेर छनोटको ढोका खेलेको थियो। यसपालि चार टिम सहभागी छनोट प्रतियोगितामा नेपाल पहिलो चरणमा युएईद्वारा १३ रनले पराजित भए पनि दोस्रो चरणमा भने युएईमाथि आठ विकेटले जित हासिल गर्‍यो, त्यो पनि मात्र १४.४ ओभरमा।

नेपाल र युएईको समान १० अङ्क भए पनि रन रेटका आधारमा नेपाल माथि रहँदै विश्वकपमा छानिन सफल भयो। नेपालको रन रेट ३.९३५ रह्यो भने युएईको ३.७४० थियो। नेपालले पहिलो चरणमा थाइल्यान्डलाई ६७ रनले, कुवेतलाई १०८ रनले हराएको थियो।

यु-१९ महिला टी-२० विश्वकप आगामी जनवरी १८ देखि फेब्रुअरी २ सम्म मलेसियामा आयोजना हुने छ। १६ देशले भाग लिने यस विश्वकपमा १५ देशको टुङ्गो यसअघि नै लागिसकेको थियो भने

नेपाल विश्वकप खेल्ने १६ औँ देश बनेको छ। यस विश्वकपमा आयोजक मलेसिया, गत विश्वकप खेलेका १० देश र क्षेत्रीय छनोटबाट नेपालसहित पाँच देशले भाग लिँदै छन्।

विगतको विश्वकप खेलेका अस्ट्रेलिया, बङ्गलादेश, इङ्ग्ल्यान्ड, भारत, आयरल्यान्ड, न्युजिल्यान्ड, पाकिस्तान, दक्षिण अफ्रिका, श्रीलङ्का र वेस्ट इन्डिज तथा क्षेत्रीय छनोटबाट नेपालसहित नाइजेरिया, सामोआ, स्कटल्यान्ड र अमेरिका विश्वकपमा सहभागी हुने छन्। यस विश्वकप खेल्ने १६ टिमलाई चार समूहमा विभाजन गरिएको छ। जसमा नेपाल समूह 'डी' मा परेको छ। यस समूहमा अस्ट्रेलिया, बङ्गलादेश र स्कटल्यान्ड रहेका छन्।

सन् २०२३ मा भएको पहिलो यु–१९ महिला टी–२० विश्वकप भारतले जितेको थियो।

एसिया कपमा पनि नेपाल

नेपाल विश्वकप सँगसँगै पहिलो संस्करणको यु–१९ एसिया कपका लागि पनि छनोट भएको छ। एसियाली क्रिकेट परिषद् एसिसीको आयोजनामा डिसेम्बर १५ देखि मलेसियामै यु–१९ महिला एसिया कप हुने छ।

यु–१९ एसिया कप क्रिकेटमा नेपालसँगै पाकिस्तान, भारत, श्रीलङ्का, बङ्गलादेश र मलेसिया सहभागी रहेका छन्। नेपालको समूहमा भारत र पाकिस्तान रहेका छन्। नेपालले पाकिस्तानविरुद्ध डिसेम्बर १६ मा र भारतविरुद्ध डिसेम्बर १७ मा खेल्ने छ ।

जनही साढे दुई लाख

पहिलो पटक विश्वकपमा छनोट भएको टिमका सदस्यलाई नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान) ले हौसला प्रदान गरेको छ। क्यानले खेलाडीलाई जनही साढे दुई लाख रुपियाँ दिने घोषणा गरेको छ।

नाडालले र्‍याकेट बिसाए

टेनिसमा दिमाग मात्र होइन बलको पनि आवश्यकता पर्छ भन्ने सिद्धान्त स्थापित गरेका स्पेनी टेनिस खेलाडी रफाइल नाडालले खेलाडी जीवनबाट सन्न्यास लिएका छन्। पुरुष एकल विधामा धेरै ग्रान्डस्लाम टेनिस प्रतियोगिता जित्ने दोस्रो खेलाडी नाडाललाई विश्वको उत्कृष्ट खेलाडीमा गनिन्छ। ढल्कँदो उमेरसँगै उनी खेल जीवनबाट टाढिएका हुन्।

डेभिस कपको फाइनलमा हार बेहोरेपछि ३८ वर्षीय नाडालले यो आफ्नो अन्तिम खेल भएको बताएर सन्न्यासको घोषणा गरे। २२ ग्रान्डस्लाम जितेका नाडालले



खेलपछि आफूले देखेको सपनाभन्दा पनि धेरै सफलता हासिल गरेको बताएका छन्। नाडालले टेनिसमा आफ्ना प्रतिद्वन्द्वी सर्बियाका खेलाडी नोभाक जोकोभिचपछि दोस्रो धेरै ग्रान्डस्लाम जितेका छन्।

नाडालको नाममा फ्रेन्च ओपनको १४ उपाधि रहेको छ। यो रेकर्ड हो। त्यस्तै नाडालले चार पटक युएस ओपन जितेका छन् भने अस्ट्रेलियन ओपन र विम्बल्डन समान दुई पटक जितेका छन्। उनले ओलम्पिकमा एकल र युगल स्पर्धामा स्वर्ण पदकसमेत जिते।

सन् १९८६ जुन ३ मा स्पेनको मयोर्कामा जन्मेका नाडालको पूरा नाम रफाइल नाडाल परेरा हो। ६ फिट १ इन्च अग्ला नाडाल सन् २००१ देखि प्रो–टेनिस खेल्न थालेका हुन्। उनले करियरमा ९२ वटा एटिपीस्तरीय एकल उपाधि जितेका छन्। जुन टेनिस इतिहासको पाँचौँ ठूलो सफलता हो। क्लेकोर्ट स्पेसलिस्ट नाडालले सबैभन्दा बढी ६३ उपाधि क्लेकोर्टमै जितेका छन्। सो क्रममा उनले लगातार क्लेकोर्टमा ८१ खेलमा अपराजित रहेर कीर्तिमान पनि रचे। उनी विश्व नम्बर एकमा २०९ हप्तासम्म रहेका थिए। ▪

कुलुङ जातिको प्रमुख पर्व 'चाक्चाकूर'

हरेक पुस १५ गते कुलुङ जातिको 'चाक्चाकूर' पर्व पर्ने गर्छ। यो कुलुङ जातिको नयाँ वर्षको दिन पनि हो। 'चाक्चाकूर' को पूरा नाम 'मीनारी दाचाम चाक्चाकूर' हो। जे भए पनि कुलुङ जातिको 'चाक्चाकूर' पर्व मनाउने समय पनि गुरुङ जातिको 'तमु ल्होछार' सँगसँगै पर्ने गर्छ।

एकै समयमा पर्ने गरेको कुलुङ जातिको नयाँ वर्ष 'चाक्चाकूर' पर्वबारे चाहिँ खासै चर्चा हुने गरेको छैन। कुलुङ जातिले हरेक वर्ष पुस १५, १६ र १७ गते भव्य रूपमा 'चाक्चाकूर' पर्व मनाउने गर्छन्।

कुलुङ जाति पनि नेपालको एक विशिष्ट जाति हो। जुन जातिको आफ्नै मातृभाषा, संस्कार, संस्कृति, रहनसहन, वेशभूषा, परम्परागत विधि विधान, मूल्य–मान्यता, नैतिक शिक्षा, लिखित इतिहास, जातीय संरचना, पितापुर्खाले मान्दै आएको चाडपर्व तथा बाजागाजा, गरगहना आदि छन्। कुलुङ जातिको आफ्नो पितापुर्खाले बसोबास गर्दै आएको ऐतिहासिक भूमि 'महाकुलुङ भूमि' छ। जुन हाल कोशी प्रदेशको सोलुखुम्बु जिल्लाको महाकुलुङ गाउँपालिका र सोताङ गाउँपालिकाको भूक्षेत्रमा पर्दछ।



कुलुङ जातिले नयाँ वर्षलाई 'नीङ दोङ' पनि भन्ने गर्छन्। कुलुङ जातिको आधिकारिक संस्था 'नेपाल किराँत कुलुङ भाषा संस्कृति उत्थान सङ्घ (कूलू गूसखोम)' ले विसं २०६१, २०६८ र २०८० मा सुनसरी जिल्लाको धरान (सेउतीपारि) मा देशभरिका कुलुङको मेला गरेर कुलुङ जातिले मान्दै र गर्दै आएका चाडपर्व, संस्कार, संस्कृति, मूल्य–मान्यता, रहनसहन, वेशभूषा, बाजागाजा, गरगहना, ऋतु अनुसार गरिने परम्परागत विधि–विधानका बारेमा छलफल गरेको थियो।

मेलामा उपस्थित भएका कुलुङहरूका अनुसार प्राचीन कालमा कुलुङ समुदायले 'मीनारी–दाचाम् चाक्चाकूर' मनाउँदा बाँसको ढुङ्ग्रोमा भात र तिहुन पकाएर बाँसकै चोयाले बुनेको डालोमा राखी बाँसकै खपटा वा पातमा पस्केर खाने गर्दथे।

यसरी बाँसको ढुङ्ग्रोमा पकाएको भात र तिहुनलाई कुलुङ भाषामा 'पीतीतीम' भनिन्छ। कुलुङ जातिले तीन दिनसम्म 'मीनारी–दाचाम् चाक्चाकूर' मनाउने क्रममा पहिलो दिन सबैले आआफ्नो घरमा मीठो मसिनो जे छ त्यही पकाएर, तुल्याएर खाने गरिन्छ। दोस्रो दिन छोरी–चेली आफ्नो माइतीको दीर्घायु, सुख, शान्ति र सफल जीवनयापनको कामना गर्न तथा आशिष दिन माइतीघरमा आउने प्रचलन छ। यस कार्यलाई कुलुङहरू 'तोबूवा दोलम्' भन्छन्।

त्यस्तै तेस्रो दिन माइतीपक्ष पनि आफ्ना छोरीचेलीको घरमा गएर उही रितले आशिष दिने गर्छन्। यस कार्यलाई 'तोबूवा पिलम्' भनिन्छ।

कुलुङ जातिमा 'मीनारी–दाचाम् चाक्चाकूर' कसरी मनाउन थालियो भन्ने सम्बन्धमा कुलुङमा एक किंवदन्ती रहेको छ। किंवन्दती अनुसार कुलुङ जातिका पुर्खामध्ये खार र दुम्दुलिमको दुई छोरी लोस र खेउ तथा एक छोरा खोक्चीलिप गरी तीन सन्तान थिए। तिनीहरू सानो छँदै खार र दुम्दुलिमलाई ललदुम (वनमान्छे) ले खायो। त्यसपछि लोस र खेउले भाइ खोक्चीलिपलाई बेवारिसे अवस्थामा छाडेर गए।

खोक्चीलिप ठूलो भएपछि वेइलीम्मासँग विवाह गरे। विवाहपछि संयोग कस्तो पऱ्यो भने एक दिन खोक्चीलिपले आफ्नी श्रीमती वेइलीम्मालाई आफ्नो दुई दिदी पनि थिए भनी बताए। त्यसो हो भने दिदीहरूलाई खोजेर ल्याउन त भनी वेइलीम्माले आग्रह गरेपछि खोक्चीलिप आफ्ना दिदी खोज्न हिँडे। नभन्दै भाइ र दिदीको भेट पनि भयो। दिदीहरूले भाइ मरिसकेको ठानेका थिए।

यसरी अकस्मात् भाइसँग भेट भएपछि दिदीहरू आश्चर्यमा परे र सानैमा भाइलाई छाडेर गएकोमा पश्चात्ताप गरे। भाइले आफ्नो घर जान आग्रह गरेपछि दिदीहरूले नाइ भन्न सकेनन्। लोस र खेउ भाइको घरमा गए। नयाँ अन्नबालीबाट बनाइएको मीठोमसिनो खाए। सोही दिनदेखि नै कुलुङ जातिले 'चाक्चाकूर' मनाउन थाले। ■

–निनाम लोवात्ती

आँखाको क्यान्सर रेटिनोब्लास्टोमा



अँध्यारोमा बिरालोको आँखा चम्किएजस्तै बालबालिकाको आँखाको नानी पनि चम्किन्छ भने रेटिनोब्लास्टोमा भएको हुन सक्छ। विज्ञका अनुसार यति चेतनाको अभावमा आँखाको क्यान्सर (रेटिनोब्लास्टोमा) भएका बालबालिका ढिलो गरी अस्पताल पुग्ने गरेका छन्।

यस्तो अवस्थामा प्रभावित बालबालिकाले दृष्टि गुमाउनुपर्ने एवं थप जटिलता हुन नदिन आँखाको गेडा नै निकाल्नुपर्ने हुन्छ।

नेपाली कतिपय समुदायमा बालबालिकाको आँखामा सेतो टीका जस्तो देखिएमा त्यसलाई शुभका रूपमा लिइने गरिन्छ तर आँखामा देखिने त्यस्तो सेतो टीका देखिनु आँखाको क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ। त्यसो भएर रेटिनोब्लास्टोमा भएको थाहा पाउन सबैभन्दा पहिला सानो नानीले आँखा खोल्दा आँखाको कालो हुनुपर्ने भागमा सेतो टीका जस्तो देखियो भने सामान्य होइन भन्ने बुझ्नु पर्छ।

आँखाको कालो हुनुपर्ने भाग कालै हुनु पर्छ र सेतो भाग सेतै हुनु पर्छ। अन्यथा भएमा शङ्का गरेर उपचारको बाटो खोज्नु पर्दछ। कुनै बालबालिकाको

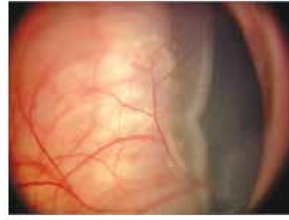


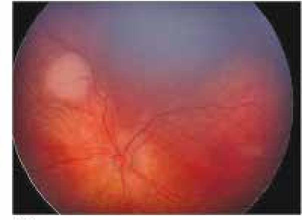
प्राडा सुमनराज ताम्राकार

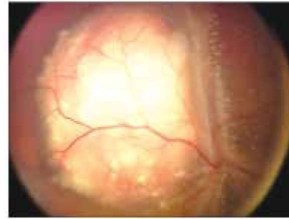
विकसित देशमा शिशु अवस्थादेखि बर्सेनि नियमित आँखा जाँच्ने क्रममा विशेषज्ञले अप्थाल्मोस्कोप वा रेटिनोस्कोपबाट आँखाको नानीमा प्रकाश पार्दा सेतो दाग देखिने हुनाले समयमै पत्ता लाग्छ।

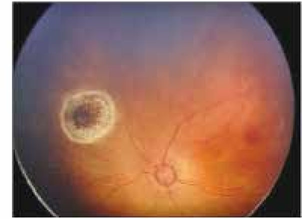
आँखा डेढो छ भने पनि क्यान्सरको शङ्का गर्न सकिन्छ तर डेढो आँखा हुनुभन्दा पहिला वा त्योसँगै आँखाको कालो भागमा सेतो टीका जस्तो ज्योति जस्तो देखिन थाल्छ अर्थात् डेढोपना र सेतो टीका जस्तो ज्योति देखिएको छ भने आँखाको क्यान्सरको शङ्का झन् बलियो हुन्छ ।

रेटिनोब्लास्टोमा बालबालिकामा मात्रै हुने गर्छ । जुन बच्चा जन्मेदेखि पाँच वर्षको उमेरसम्ममा देखा पर्छ तर अधिकजसो रेटिनोब्लास्टोमाको समस्या तीन वर्षको उमेरमा सुरु हुन्छ । विकसित देशमा शिशु अवस्थादेखि बर्सेनि नियमित आँखा जाँच्ने क्रममा विशेषज्ञले अप्थाल्मोस्कोप वा रेटिनोस्कोपबाट आँखाको नानीमा प्रकाश पार्दा सेतो दाग देखिने हुनाले समयमै पत्ता लाग्छ ।

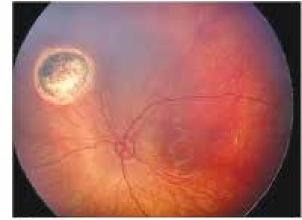

2A


2B


2C


2D


2E


2F

लक्षण

आँखा असामान्य तवरमा रातो हुने, दुख्ने, पोल्ने, दृष्टि कमजोर हुने, आँखाको आकार ठूलो हुँदै जाने, एउटा वा दुइटै आँखा भित्रतिर धस्सिने, आँखा खोबिल्टो भन्दा बाहिरतिर आउने वा आँखाको गेडा नै निक्लेला जस्तो हुने, आँखा टेढो हुने, डेढो हुँदै जाने, आँखा सुक्दै जाने रेटिनोब्लास्टोमाका लक्षण हुन् ।

रेटिनोब्लास्टोमाबाट बाँच्ने वा आँखा बचाउन सकिने सम्भावना यसको गाम्भीर्यमा निर्भर रहन्छ । समयमै यो समस्या निदान गर्न सकिएमा शल्यक्रियाबाट आँखा नै निकालिन्छ भने अन्यत्र फैलिसकेको भए शल्यक्रियापछि केमोथेरापी आवश्यक हुन्छ ।

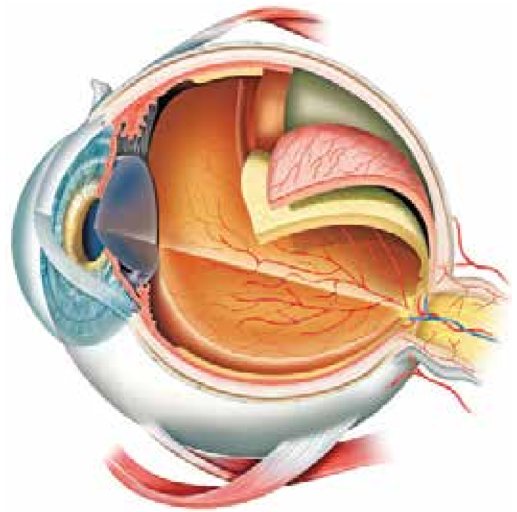
रेटिनोब्लास्टोमाबाट प्रभावित आधा जसो बालबालिकामा वंशाणुगत खराबी 'जेनेटिक म्युटेसन' का कारण क्यान्सर हुने गरेको छ भने अन्यमा क्रोमोजोममै खराबी भएर हुन्छ । सबैको शरीरमा जिन (वंशाणु) हुन्छ । मानिसको स्वास्थ्य सामान्य हुन जिन पनि सामान्य नै हुनु पर्छ तर कसै कसैको कुनै एउटा जिनमा खराबी भयो भने सोही अनुसारको क्यान्सर वा अन्य कुनै वंशाणुगत समस्या निम्तिने गर्छ ।

कतिपय बालबालिकामा आमाको गर्भमा छँदै यस्तो वंशाणुगत समस्या छ भने क्यान्सर छिटो देखा पर्छ तर अन्य कारणले हुन सक्ने आँखाको क्यान्सर ठूला व्यक्तिमा पनि हुन सक्छ ।

विश्वमा करिब १५ देखि २० हजार बालबालिकामध्ये एक जनामा यस्तो समस्या देखिने गर्छ । नेपालमा प्रत्येक वर्ष करिब ५० जना बालबालिकामा रेटिनोब्लास्टोमा देखा पर्ने गर्छ भने अमेरिकामा दुई सय ५० देखि तीन सय जनामा, भारतमा करिब एक हजार पाँच सय जनामा यो क्यान्सर देखिने गरेको छ । यसरी यो बिरलै मात्र हुने क्यान्सर हो । आँखाको पर्दा (रेटिना) का अपरिपक्व कोष निकै छिटो वृद्धि भई क्यान्सरका रूपमा विकसित हुँदा यो समस्या देखा पर्छ ।

आँखाको जन्मजात समस्या, कोट्स डिजिज (आँखाको पर्दा पछाडि असामान्य तवरमा रक्तनली विकसित हुने अवस्था), आँखामा टोक्सोप्लाज्मा भन्ने परजीवीको सङ्क्रमण, महिना नपुगेर जन्मेका कम तौलका शिशुमा हुने रेटिनोप्याथी अफ प्रिम्याच्युरिटी, जन्मजात मोतीविन्दु, नोरी डिजिज (अन्धोपना गराउने अर्कोथरी वंशाणुगत समस्या) ले रेटिनोब्लास्टोमा हो कि भनेर झुक्याउन सक्छ ।





माथि उल्लेख गरे झैँ नियमित आँखा जाँचबाटै यो क्यान्सर समयमै पत्ता लगाउन सकिन्छ। यसरी आँखा जाँच गर्दा असामान्य अवस्था भेटिए सिटी स्क्यान, एमआरआई एवं अल्ट्रासाउन्डबाट यो क्यान्सरको निर्क्योल गरिन्छ। कतै यो क्यान्सर अन्यत्र पनि फैलिसकेको छ, छैन थाहा पाउन हड्डीभित्रको रगतमासी एवं ढाडबाट पानी निकालेर जाँच्नुपर्ने हुन्छ।

रेटिनोब्लास्टोमाबाट बाँच्ने वा आँखा बचाउन सकिने सम्भावना यसको गाम्भीर्यमा निर्भर रहन्छ। समयमै यो समस्या निदान गर्न सकिएमा शल्यक्रियाबाट आँखा नै निकालिन्छ भने अन्यत्र फैलिसकेको भए शल्यक्रियापछि केमोथेरापी आवश्यक हुन्छ। यदि ट्युमर अन्यत्र फैलिसकेको छैन भने सफल उपचार सम्भव छ। सुरुमा लक्षणलाई बेवास्ता गरिएमा वा उपचारमा ढिलाइ गरिएमा नतिजा खराब आउन सक्छ।

आँखाको क्यान्सरको उपचार

आँखाको क्यान्सर पर्दामै मात्र सीमित छ, तीन मिलिमिटरभन्दा सानै छ, पाँच मिलिमिटरभन्दा सानै छ, आँखाको गेडाभित्र रहेको पानी रहने भागसम्म छोइसकेको छ, आँखाको पर्दा छुट्याउन थालेको छ, आँखाभित्र रक्तस्राव भइसकेको छ वा ट्युमरले लेन्स (आँखाको नानी) लाई नै छोइसकेको छ भन्ने आधारमा यो क्यान्सरको वर्गीकरण गरी उपचार पनि तय गरिन्छ।

आँखाको ट्युमर सानै छ भने सुरुको अवस्थामा पत्ता लागेको अवस्थामा आँखा निकाल्नु पर्दैन। यो अवस्थामा केमो दिएर, ट्रान्सप्युपिलरी थर्मोथेरापी (टिटिटी) भन्ने लेजर उपचारबाट, क्रेयोथेरापी गरेर वा आँखामै केमो लगाएर आँखा बचाउन सकिन्छ। त्यसका लागि बिरामी समयमै उपचारका लागि पुग्नु पर्छ। क्यान्सर निदान हुन अलि ढिलो भयो अथवा क्यान्सरले आँखाको ८० प्रतिशतभन्दा बढी भाग ढाकिसकेको अवस्था छ भने आँखै निकाल्नुपर्ने हुन्छ।

त्यस्तै ट्युमर आँखाबाट बाहिर निस्किसकेको अवस्थामा बिरामीको ज्यानसमेत जान सक्छ। यो क्यान्सर आँखाबाट पछाडि मस्तिष्कमा पनि फैलिन सक्छ। त्यस्तै शरीरको अन्य भागमा पनि फैलिन सक्ने सम्भावना रहन्छ। उपचारमा निकै ढिलाइ भयो भने बच्चाको ज्यान जान सक्छ।

रोकथाम

जिनेटिक म्युटेसनका कारण हुने भएकाले यसको रोकथाम गर्न सकिँदैन। यो ट्युमर महिला गर्भवती हुँदा उनले केही खानेकुरा खाएर वा नखाएर हुने भन्ने हुँदैन तर पहिलो बच्चाको दुवै आँखामा क्यान्सर भयो भने दोस्रो बच्चालाई आँखाको क्यान्सर हुने सम्भावना रहन्छ।

कम्तीमा नेपालमा यो समस्या रोकथाम गर्न सकिने अवस्था छैन। त्यसैले शिशु जन्मिनेबित्तिकै शिशुमा कुनै लक्षण नदेखिए पनि बच्चा जन्मेको एक महिनाभित्रै आँखाको जाँच गराउनु पर्छ। यस क्रममा आमा वा परिवारजनले आँखाको नानी सेतो देख्नुभन्दा पहिला नै नानी फुलाएर आँखाको पर्दा जाँचेर आँखामा ट्युमर छ, छैन पत्ता लगाउन चिकित्सककहाँ लिएर जानु पर्दछ। ट्युमर सानै छ भने पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ। यसरी ट्युमर सुरुको अवस्थामा पत्ता लगाउन सकियो भने प्रभावित शिशुको आँखा पनि जोगाउन सकिन्छ। ▪

दु:खबाट तार्ने देवता



कलाले मानिसलाई आनन्द दिन्छ, उद्वेलित गराउँछ । परम्परागत कला त अझ ज्ञान प्राप्तिका लागि पनि प्रयोगमा ल्याइन्छ । नेपाली परम्परागत कलामा विशेष स्थान राख्दै आएको पौभा कलामा पनि पहिलेको तुलनामा निकै भिन्नता आएको छ । तथापि यो कलामा माध्यम, रङ प्रयोगमा सामान्य परिवर्तन आएको भए पनि विषयवस्तु र मूल शैली भने पुरानै रहेको छ । कलाकारले चित्र बनाउँदा पनि शास्त्रीय विधिलाई नै मानेर कला सिर्जना गरिरहेका छन् ।

प्रस्तुत चित्र अग्रज पौभा कलाकार सुन्दर सिंखवालको एक उत्कृष्ट सिर्जना हो । सामान्यतया थाङ्का पौभा आकारमा सानै बनाइन्छ । यो चित्र सामान्यभन्दा केही ठूलो आकारको छ । यस चित्रमा २१ वटा तारा (जुन विशेषगरी बुद्ध धर्मसँग सम्बिन्धित छन्) देखाइएको छ । तारा अवलोकितेश्वर बोधिसत्वले संसारको दुःख देखेर उनको आँसु आउँदा सोही आँसुबाट ताराको उत्पत्ति भएको मान्यता रहेको छ । बीचमा हरित तारालाई राखेर अरू २० तारालाई कलाकारले वरिपरि चित्रण गरेका छन् । शान्त र मधुर रङमा खेल्न रुचाउने कलाकार सिंखवालले यस चित्रको पृष्ठभूमिलाई केही अँध्यारो बनाउन कालो रङ बढी प्रयोग गरेको देखिन्छ । रेखाङ्कनमा पोख्त सिंखवालले चित्रलाई अझ आकर्षक बनाउन बोर्डरमा पिलरको र अन्य अलङ्करण प्रयोग गरेका छन् । यो चित्र सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा हालै प्रदर्शनमा राखिएको थियो ।

कलाकार : सुन्दर सिंखवाल
शीर्षक : २१ तारा
माध्यम : क्यानभासमा ग्वास
आकारः १०० x ७४ सेमी
सिर्जना वर्ष : २०८० साल

केशवराज खनाल

भाषा ज्ञान

कालाङडा :	प्रातःकालीन गाइने राग
बकाया :	बाँकी, बक्यौता
खुची :	बेतले बुनेको सानो टोकरी
खुमर :	हिउँको आँधी
गेए :	बदलाको भाव, ईर्ष्या
गेजरो :	धेरै भार वा वजन भएको
घिनैल :	घिनलाग्दो
घसिट :	डिको नदिई छिटो छिटो लेखिएको लेख, खेस्रा
ङेना :	माता पार्वती, ईश्वरको शक्ति
पाङरे :	पशुको व्यापार गर्ने
उचुन :	उचाल्नु, भार वहन गर्नु
मचुनु :	रुखबाट मह खस्नु
चौमुणी :	चौथोचोटि पलाएको
चौधुन्द :	असाध्यै, चौपट्टै
चुण्णनु :	धेरै तेल लगाउनु
छिणु :	काठको सानो टुक्रा
ओछी :	चञ्चल स्वभावकी
छमी :	जवान केटी, तरुनी
जिङ :	प्रमुख, मुख्य
जीभ :	जिब्रो
जिगमिषु :	जान चाहने, कुनै ठाउँमा पुग्ने चाहना
रजतिमा :	चाँदीको जस्तो चमक

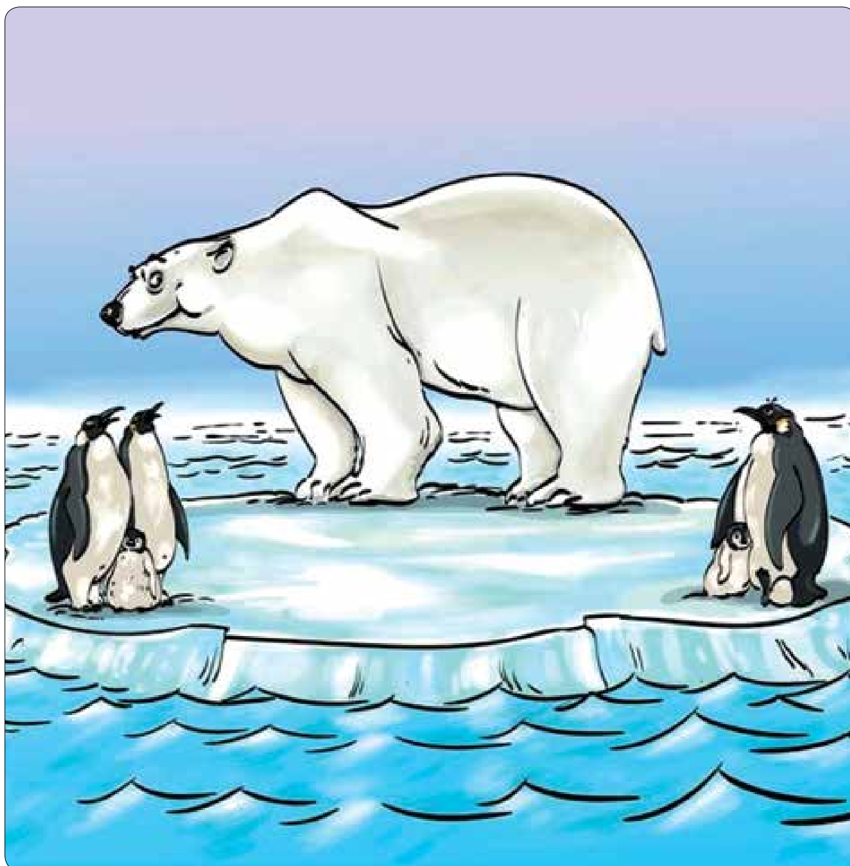
Impair	दूषित गर्नु, हानि पुऱ्याउनु
Aesthetic	कलात्मक, सौन्दर्यपरक
Erroneous	गलत, मिथ्या
Volatile	विस्फोटक, अस्थिर
Tirade	निन्दा, आक्षेप
Rhetoric	वाकपटुता, आलङ्कारिक
Specious	स्पष्ट, सुदृश्य
Plummet	बोझ, अचानक खस्नु
Infer	अनुमान गर्नु, तर्क गर्नु
Foment	भड्काउनु, उक्साउनु
Equable	शान्त, स्थिर
Discern	विचार गर्नु, पहिचान गर्नु
Copious	अधिक, प्रचुर
Disseminate	प्रचार गर्नु, फैलाउनु
Brazen	निर्लज्ज, खुलमखुला
Alleviate	घटाउनु, कम गर्नु
Modest	मामुली, साधारण
Obscure	गुप्त, अज्ञात
Plastic	कृत्रिम, नक्कली, प्लास्टिक
Intrepid	बहादुर, साहसी ।

SYNONYMS

Hurry	Hasten	Show	Display
Move	Go	Begin	Start
Get	Obtain	End	Finish
Keep	Hold	Big	Large
Take	Acquire	Little	Tiny
Destroy	Ruin	False	Wrong
Fall	Drop	Fast	Rapid

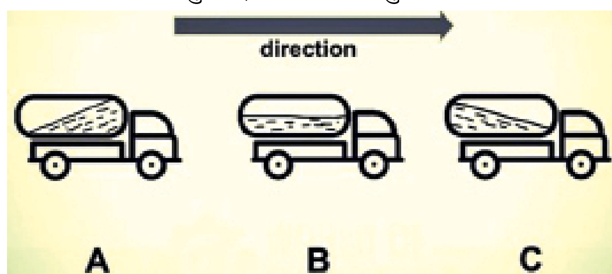
ब्रेन गेम

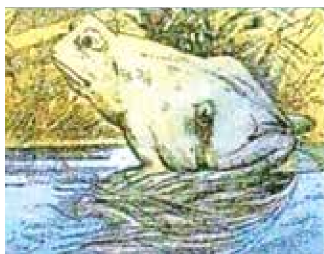
यस चित्रमा भएको गल्ती पत्ता लगाउनुहोस् ?



प्रश्न

यीमध्ये कुन ट्रक अगाडि गुडिरहेको छ ?





यस चित्रमा घोडा खोज्नुहोस् ?

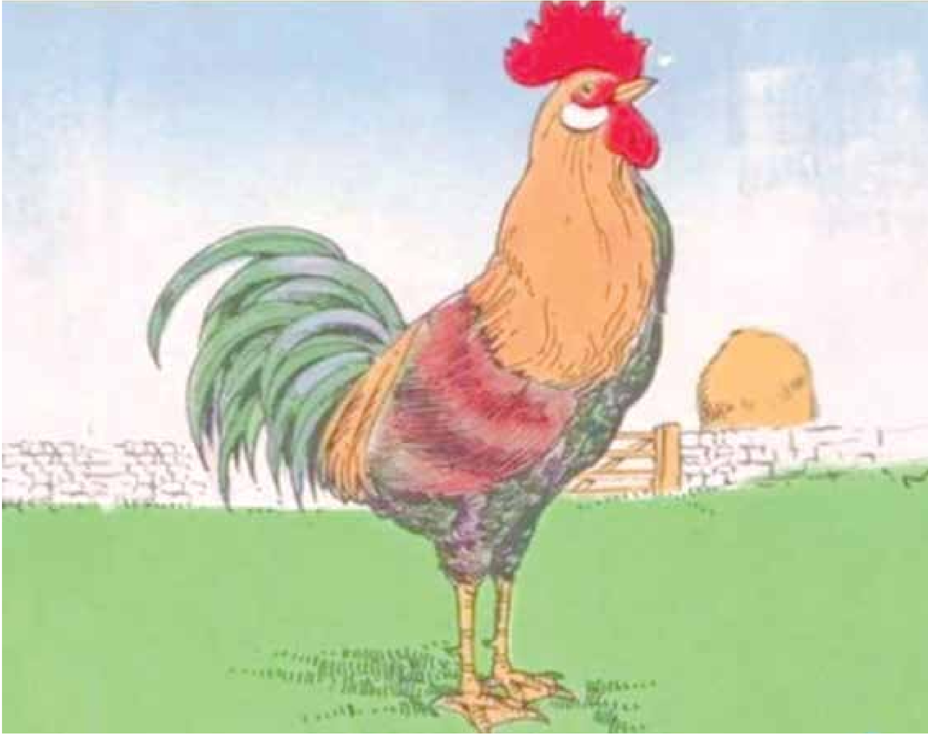
समस्या समाधान गर्नुहोस् ।

A+A = 2

B+B = 4

E+E = 10

D+D = ?



भालेको यस चित्रमा गल्ती पत्ता लगाउनुहोस् ?



यस चित्रमा हात्ती कहाँ छ ?

परिणामहरू

अङ्कजाल प्रतियोगिता, पुस-२०८१

नियमहरू :

१. अङ्कजाल भर्न खाली कोठाहरूमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
२. प्रत्येक ठाडो लहर र तेर्सो लहरमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
३. अङ्कजालमा ३×३ का नौवटा वर्ग रहेका छन्। ३×३ को प्रत्येक वर्गमा पनि १ देखि ९ अङ्कसम्म नदोहोऱ्याई भर्नुपर्नेछ।
४. समाधान २०८१ माघ १५ सम्ममा 'युवामञ्च' को कार्यालयमा आइपुगिसक्नुपर्नेछ।
५. अङ्कजाल भरेर पठाउँदा यसै पत्रिकाको कटिङ पठाउनुपर्नेछ। केरमेट र अस्पष्ट समाधानलाई प्रतियोगितामा सहभागी गराइने छैन।
६. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढीले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
७. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

	५		६	२	१			
	६				३		२	९
		४						
९	८					७		२
५				३				१
३		१					५	६
					२			
७	२		८				४	
			३	६	५		१	

नाम : ....

ठेगाना : ....

सामान्यज्ञान कातिक अङ्कको उत्तर

समूह क : १. माझी २. दौड ३. दक्षिण कोरिया
समूह ख : १. आफूमा क्यान्सर विकसित होला कि भन्ने लामो समय देखिको डर २. विसं. २०८१, साउन ३० गते ३. रुँद
समूह ग : १. डोपामाइन २. स्टिथ थम्पसन र जोनास बेलिस ३. तत्कालीन सोभियत सङ्घ
समूह घ : १. प्राडा भागवत ढकाल २. चार्ल्स डार्बिन ३. सन् १८४९
समूह ङ : १. पहरी २. माचु पिचु ३. करिब १९२ किलोमिटर
समूह च : १. कात्यायनी २. सुमना केसी. ३. पेरु, दक्षिण अमेरिका
समूह छ : १. छ वटा खेल २. क्याप्चर थ्योरी ३. कवि जोन किट्स

अङ्कजाल कातिक अङ्कको उत्तर

गोलाप्रथाद्वारा विजयी

रमिता शाक्य, कलङ्की काठमाडौँ
पदमबहादुर खत्री, धरान,

सही जवाफ पठाउने सहभागी :

रत्न शाक्य, पुल्चोक, दिवस भट्टराई काठमाडौँ, पेशल दाहाल दाहाल, धनकुटा, नवीन थापा, काठमाडौँ, उमेशकुमार मास्के, विराटनगर, निर्मला श्रेष्ठ, विराटनगर, तारा शर्मा अधिकारी, धनकुटा, उमेश थापा, कैलाली, प्रकाश भण्डारी 'विवेक', गैँडाकोट नवलपुर, खेमराज घिमिरे, बत्तिसपुतली, काठमाडौँ, सौरभ गिरी, झापा, नारायण लघु, भक्तपुर, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, काठमाडौँ-२९ घट्टेकुलो, गौरीशङ्कर रेग्मी, काठमाडौँ, माया रेग्मी, काठमाडौँ, वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई, कैलाली, रक्षा चौधरी, ललितपुर, रामाकान्त चौधरी, सर्लाही, असीम श्रेष्ठ, रामेछाप, चण्डेश्वरी श्रेष्ठ, काभ्रेपलाञ्चोक, रामप्रसाद उप्रेती, काठमाडौँ, देवी तिवारी, काठमाडौँ, रोजन चालिसे, सर्लाही, बुद्धिमान श्रेष्ठ, काठमाडौँ, विमला मानन्धर, काठमाडौँ, बुद्धिबहादुर दुरा, लमजुङ।

कातिक अङ्कको कोठेपद

गोला प्रथाद्वारा विजयी

मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, काठमाडौँ-२९ घट्टेकुलो
सुशीला अधिकारी, धनकुटा नपा-६

सही उत्तर मिलाउने अन्य सहभागी

खगेन्द्र नाथ, महेन्द्रनगर कञ्चनपुर, वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई, धनगढी-७ कैलाली, रोजन चालिसे, लालबन्दी सर्लाही

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता कातिकको परिणाम

	नाम	ठेगाना	प्राप्त अङ्क
विजेता	अच्युतमानसिंह प्रधान	बालुवाटार, काठमाडौँ	१००
विजेता	रत्न शाक्य	पुल्चोक, ललितपुर	१००
विजेता	तिलादेवी खनाल भट्टराई	धुम्बाराही, काठमाडौँ	१००
४	प्रकाश भण्डारी 'विवेक'	गैँडाकोट, नवलपुर	१००
५	प्रशान्त ताम्राकार	पनौती	१००
६	उमेश थापा	कैलाली	१००
७	मनीषा शर्मा	दाङ	१००
८	उपासना थापा	ललितपुर	१००
९	अनिशा शर्मा	दाङ	१००
१०	कसम घिमिरे	दाङ	१००

अङ्कजाल, कोठेपद र सामान्यज्ञान संयोजकः पुष्पराज जोशी

◆ निर्मल

युवामञ्च कोठेपद प्रतियोगिता, पुस-२०८१

१		२	■	३		४	■	५
	■	६			■	७		
८	९		■	१०			■	
■		■	११		■	१२		
१३	■	१४		■	१५		■	
१६			■	१७		■	१८	■
	■	१९			■	२०		२१
२२			■	२३			■	
	■	२४			■	२५		

सहभागिताका नियम

१. समाधानसहितको कुपन २०८१ माघ १५ भित्र आइपुग्नुपर्नेछ।
२. समाधान माथिको कुपनमै पूरा नाम र ठेगाना भरेर पठाइएको हुनुपर्नेछ।
३. केरमेट गरिएका समाधानलाई प्रतियोगितामा समावेश गरिने छैन।
४. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढी व्यक्तिले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
५. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

नाम : ....

ठेगाना : ....

....

ठाडो :

१. नास्तिकको उल्टो शब्द
२. नाच्ने व्यक्ति, नचुवा
३. कानको सिरानको अगिल्लो भाग, कन्चट
४. एक प्रकारको रोग, जन्डिस
५. अन्योल हुँदाको स्थिति, असमन्जस, अलमल
९. आँलामा उम्रने रौँ/तुच्छ
११. आम्दानी/फाइदा
१३. सिखपन्थका दशौँ गुरु, खालसा पन्थका संस्थापक, गुरु
१४. उही समयको/एउटै बेलाको
१५. चिप्लो/घिउ, तेल आदि दलिएको
१७. अपमान, आदर नभएको स्थिति
१८. सँग, सित, समेत, सहित
२०. अभिवादन, नमस्कार
२१. स्वीकृत/सहमत

तेर्सो

१. बोलावट, निमन्त्रण
३. एक प्रकारको नृत्यशैली
६. विद्युत् तरङ्ग भएको प्लगका प्वालमा घुसाएर त्यस्तो तरङ्ग अन्यत्र लान प्रयोग गरिने वस्तु
७. ठूलो भवन, दरवार
८. पानी, जमिन दुवैतिर हिँड्डुल गर्ने एकथरी जीव, जन्तु
१०. एकथरी ठूलो रुख वा त्यसमा कोसाभित्र हुने नरम भुवा
११. महिला
१२. मूत्रनलीबाट निस्कने एक प्रकारको तरल पदार्थ
१४. स्वच्छ, सङ्लो
१५. मन, हृदय/ध्यान
१६. रोकिने वा थामिने काम/आराम, विश्राम
१७. एक जातको रेसादार लेकाली सिस्नो, यसको धागोबाट कपडा बनाइन्छ
१९. इच्छा
२०. पहिलो
२२. श्रीलङ्काको भाषा
२३. पूजाआजापछि ब्राह्मणलाई दिइने रकम/टीको लगाइदिने रुपियाँ पैसा
२४. सहर, पुर
२५. ज्योतिषशास्त्र अनुसार १२ राशिमध्ये एक राशि

कोठेपद प्रतियोगिता, कात्तिक अङ्कको उत्तर

१कु	कु	२र	■	३बे	का	४म	■	५अ
नी	■	६मा	ते	ला	■	७भै	उ	जु
८मि	९ठु	न	■	१०[illegible]	[illegible]	न	■	प
■	लु	■	११सु	ख	■	१२[illegible]	[illegible]	ल
१३मु	■	१४[illegible]	कु	■	१५[illegible]	[illegible]	■	[illegible]
१६ला	ख	[illegible]	■	१७[illegible]	ल	■	१८का	■
[illegible]	■	१९[illegible]	क	र	■	२०[illegible]	[illegible]	२१[illegible]
२२[illegible]	ला	ली	■	२३[illegible]	श	[illegible]	■	[illegible]
न	■	२४[illegible]	र	न	■	२५[illegible]	[illegible]	[illegible]

तपाईंको प्रश्न

ज्यो. हरिप्रसाद पौडेलको उत्तर

नाम : दिवाकरप्रसाद आचार्य
जन्ममिति : १९९० साउन २५ गते
जन्मसमय : राति १:४७ बजे
जन्मस्थान : काठमाडौँ

मेरो आयु के कति देखिन्छ र मरण के कस्तो प्रकारले होला ?

कुण्डलीमा दीर्घायुको योग रहेको छ । आयुस्थानमा चर राशि रहेकाले घरबाट बाहिर मरण लेखेको छ । वर्तमान समयमा उल्का र साढेसात शनिको स्वामीयोगको दशा चलेकाले अर्को वर्षका लागि केही डर देखिन्छ । सम्भवतः अर्को वर्षको कात्तिक महिना कट्न मुस्किल छ । आफ्नो इच्छा लागेका काम गर्दा राम्रो होला । भगवान्को शरण नै भवसागरबाट मोक्ष प्राप्त गर्ने उपाय हो । उनै प्रभुको स्मरण गरेमा कल्याण हुने छ । भगवान्को कृपा रहोस्, प्रार्थना छ ।

नाम : अमृत आचार्य
जन्ममिति : २०५९ साल वैशाख ८ गते
जन्म समय : बेलुकी ८:००
जन्मस्थान : अर्घाखाँची

मेरो कुण्डलीमा भगवत् भक्ति के कस्तो देखिन्छ ? कुन देवताको आराधना गर्दा राम्रो होला ? साथै विद्या, भाग्य, भविष्यका बारेमा पनि जानकारी गराइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

तपाईंको जन्म अश्लेषा नक्षत्रको तेस्रो चरणमा परेकाले कर्कट राशि पर्दछ । कुण्डलीमा नवम् स्थानमा बृहस्पति विराजमान भएकाले भक्तिमार्गमा मन लागेको देखिन्छ । धर्मकर्ममा अभिरुचि निरन्तर बढ्दै जाने छ । भक्तिमार्गमा लाग्दा तपाईंलाई धेरै आत्मसन्तुष्टि प्राप्त हुने योगसमेत रहेको छ । भगवान् कृष्णको या त भोलेनाथको भक्ति गर्दा राम्रो देखिन्छ । वर्तमान समयमा अढैया शनिको साथै सङ्कटा दशासमेत प्रारम्भ भएको देखिन्छ । मनले सोचेका योजना र गर्न आँटेका काममा रुकावट, ढिलासुस्तीका साथै अनावश्यक बाधाअड्चनसमेत आइपर्ने समय चलेको छ । सफलताका लागि धेरै परिश्रम एवं लगनशीलताको आवश्यकता पर्दछ । यात्रा एवं सवारी चलाउँदा विशेष सतर्कता अपनाउनु पर्ने समय रहेको छ । शनिसङ्कटाको शान्तिका उपाय गराउँदा राम्रो होला । विद्यामा सफलताको योग रहे पनि वर्तमान समयमा चलेको शनिसङ्कटाका कारण केही बाधाअड्चन आउने देखिन्छ । भाग्य राम्रो भएकाले भविष्य उज्वल देखिन्छ ।

नाम : सुशान्त पन्त
जन्ममिति : २०७१ पुस ११ गते
जन्मसमय : बिहान
जन्मस्थान : धनगढी

कृपया मेरो छोराको विद्या, वर्तमान समयका ग्रहदशा, भाग्य र भविष्यका बारेमा जानकारी गराइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

पुस ११ गते बिहानको समय भन्नुभएको छ तर कति बजे भन्ने उल्लेख गर्नुभएको छैन । बिहान ८:०० बजेको जन्मसमयलाई आधार बनाएर यो फलादेश लेखेको छु, यदि समय फरक परेमा फलादेश पनि फरक पर्ने छ ।

जस अनुसार बाबुको जन्मनक्षत्रको नाम गु अक्षरबाट निस्कन्छ भने कुम्भ राशि पर्दछ । कुण्डलीका ग्रहयोग बलिया भए पनि वर्तमान समयमा चलेको साढेसात शनिदशा केही प्रतिकूल देखिन्छ । विद्या र बुद्धि राम्रो छ । भविष्यमा पढाइमा राम्रो सफलता प्राप्त हुने योग रहेको छ । भाग्य बलियो छ । आयु आरोग्य राम्रो देखिन्छ । शील स्वभाव आनीबानी राम्रो हुने छ । भविष्यमा राम्रो नाम कमाउनुका साथै दाम पनि कमाउने ग्रहयोग परेको छ तर वर्तमान समयमा चलेको मध्य साढेसात शनिदशाका कारण केही बिरामी पार्नुका साथै पढाइमा मन कम गर्ने देखिन्छ ।

नाम : गोरे सुनार
जन्ममिति : २०५५ साल जेठ २२ गते
जन्मसमय : राति ११:१६ बजे
जन्मस्थान : नवलपरासी, सुनवल

मेरो जन्मराशि, जन्मनक्षत्र, राशिको नाम र वर्तमान समयका ग्रहदशा, भाग्य, भविष्य, जीवनवृत्ति र विवाहसम्बन्धी विषयको जानकारी गराइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

तपाईंको जन्म चित्रा नक्षत्रको तेस्रो चरण अन्तर्गत पर्न गएकाले तुला राशि पर्दछ । राशिको नाम र अक्षरबाट निस्कने देखिएकाले रमेश यस्तो नाम रहन्छ । चर लग्नमा जन्म भएकाले भाग्य सात समुद्रपारिबाट उदाउने देखिन्छ । वर्तमान समयमा सिद्धाको दशा चलेकाले केही मानसिक चञ्चलता बढ्ने र प्रेम सम्बन्धमा गाँसिने समय देखिन्छ । स्वदेश एवं विदेश दुवैतर्फबाट सफलता मिल्ने समय रहेको छ । मनोरञ्जनमा मन लाग्नाले पढाइमा सोचेभन्दा केही कम सफलता मिल्ने देखिन्छ । विवाहका लागि अर्को वर्षपछि मात्र राम्रो देखिन्छ । नोकरी या विदेश यात्रा दुवै कामका लागि पनि अर्को वर्षको आरम्भबाट नै राम्रो देखिन्छ । यो वर्ष भने मनमा अशान्ति, छटपटी गराउने समय चलेको छ । भाग्य राम्रो भएकाले भविष्यमा राम्रो सफलता प्राप्त हुने ग्रहयोगसमेत रहेको छ ।

@)*! ;fn k'; dlxgfsf] /flzkmn

◆ ज्यो. हरिप्रसाद पौडेल



मेष कार्यव्यस्तता बढेर जाने छ। पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा लागेको अभिरुचि यथावत् रहने छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता समेत अनुकूल रहला। घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। व्यर्थको काममा बढी नै दौडधुप पर्न जाला। आकस्मिक यात्रा एवं भ्रमणको सम्भावना देखिन्छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा समझदारीको अभाव पर्न जाला। प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्ने छ। आफन्तको सहयोग तथा सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त होला। महिनाको प्रारम्भमा आर्थिक लाभका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

वृष पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन देखा पर्ने छन्। सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेकाले खानपानमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने छ। अनावश्यक दौडधुप केही बढी नै पर्ने छ। धार्मिक एवं सामाजिक काममा सहभागी हुनु पर्ला। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले पिरोल्ने छ। आर्थिक पक्षका काममा मध्यम सफलता मिल्ने छ । महिनाको उत्तरार्धमा रोकिएका काम क्रमशः बन्दै जाने छन्। दाम्पत्य एवं पारिवारिक सम्बन्ध सुमधुर बन्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा स्वास्थ्यमा क्रमशः सुधार हुँदै जानुका साथै रोकिएका काम बन्दै जाने छन्।

मिथुन स्थान परिवर्तन एवं आकस्मिक यात्राको सम्भावना रहेको छ। सामाजिक एवं धार्मिक कार्यमा अभिरुचि लाग्ने छ। पठनपाठनमा भन्दा मनोरञ्जनमा मन रमाउने देखिन्छ। आर्थिक पक्षका कामबाट राम्रै सफलता मिल्ने छ। धार्मिक एवं सामाजिक क्षत्रमा समेत अभिरुचि लाग्ने छ। आफन्त एवं साथीभाइको सहयोगले काम बन्ने छ। प्रेम प्रसङ्गमा मन रमाउने छ। साथीसङ्गतमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने देखिन्छ।

कर्कट उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ। आँटेका काममा अनावश्यक बाधाअड्चन देखा पर्ने छन्। शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहला। घरायसी खर्चको मात्रा केही बढ्ने छ। मनमा अनावश्यक दुबिधा एवं अस्थिरता बढेर जाने छ। आर्थिक पक्षका काममा मध्यम सफलताको योग छ । पठनपाठनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा विश्वासको अभाव देखा पर्ने छ । महिनाको उत्तरार्धमा धनागम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

सिंह शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहने छ। हर्ष आनन्द एवं मनोरञ्जनमा मन रमाउने छ। प्रतिस्पर्धामा सफलताको सम्भावना रहेको छ। लेनदेनसम्बन्धी आर्थिक कारोबारमा सावधानी अपनाउनुपर्ला । घरायसी खर्चको मात्रा भने केही बढेर जाला। पठनपाठनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ । महिनाको पूर्वार्धमा देखा परेका बाधाअड्चन उत्तरार्धमा क्रमशः हटेर जाने छन्।

कन्या सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेकाले खानपानमा विचार पुऱ्याउनु पर्ला। घरायसी एवं पारिवारिक चिन्ताले सताउने छ। मानसिक अस्थिरता एवं दुबिधा बढेर जाने छन्। पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा अभिरुचि लाग्ने छ। धार्मिक एवं सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनु पर्ला। आँटेका काममा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने देखिन्छ। महिनाको उत्तरार्धमा आकस्मिक यात्रा एवं स्थान परिवर्तनको सम्भावना देखिन्छ।

तुला उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ। शारीरिक आरोग्यताका साथ मानसिक प्रसन्नता समेत अनुकूल रहला। प्रतिस्पर्धामा जित तपाईंकै हुने छ। आर्थिक कारोबारमा राम्रै सफलता मिल्ने छ। रोकिएका काम क्रमशः बन्दै जाने छन्। धार्मिक एवं सामाजिक काममा अभिरुचि बढेर जाने

छ। पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा अभिरुचि लाग्ने छ। दाम्पत्य सम्बन्ध राम्रो भएर जाला। रमाइलो ठाउँको भ्रमण एवं मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

वृश्चिक लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा सावधानी अपनाउनु पर्ला। शारीरिक आरोग्यता साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहने छ। सामाजिक प्रतिष्ठा एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। आत्मबल बढेर जानाले कार्यक्षमतामा वृद्धि भएर जाने छ। घरायसी व्यावहारिक झैझमेला केही थपिने देखिन्छ। अध्ययन अध्यापनमा लागेको अभिरुचि यथावत् रहने छ। महिनाको उत्तरार्धमा धनागमका साथै रामाइलो यात्राको अवसर मिल्ने छ।

धनु व्यर्थको दौडधुप पर्न जाला। आँटेका काममा अनायासै नसोचेका झमेला देखा पर्ने छन्। सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना देखिन्छ। यात्रा एवं सवारी चलाउँदा विशेष विचार पुऱ्याउनु पर्ला। दाम्पत्य सम्बन्धमा केही गडबडी हुन सक्ने छ। व्यर्थको विवादमा पार्ने देखिएकाले बोलीचालीमा सतर्कता अपनाउनु पर्ने छ। आर्थिक हानिनोक्सानीको योग रहेकाले ठूला लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा सावधानी अपनाउनु पर्ला।

मकर सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेको छ। मनले सोचेका योजना एवं गर्न आँटेका काममा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने देखिन्छ। ठूला आर्थिक लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबार नगर्दा नै बेस होला। मानसिक अस्थिरता एवं दुबिधा बढेर जाने छन्। अध्ययन अध्यापनमा लागेको अभिरुचि यथावत् नै रहने छ। महिनाको पूर्वार्धमा सामान्य कलह एवं मानहानिको सम्भावना रहे पनि उत्तरार्धमा प्रसन्नता एवं धनागमको योग रहेको छ।

कुम्भ शारीरिक आरोग्यता अनुकूल रहने छ। उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत वृद्धि भएर जाला। विवादमा विजय एवं प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्ने छ। पारिवारिक सुख सम्बन्ध राम्रो रहने छ। मनोरञ्जन एवं धनागमका अवसरसमेत मिल्ने छन्। अध्ययन अध्यापनमा सामान्य बाधाअड्चन देखा पर्ने छन्। महिनाको उत्तरार्धमा आकस्मिक यात्राको सम्भावना रहेको छ। आर्थिक पक्षका कामबाट राम्रै लाभ मिल्ने छ।

मीन मनोबल बढेर जानाले कार्यक्षमतामा प्रगति भएर जाने छ। प्रतिस्पर्धामा महत्त्वपूर्ण सफलता हात पर्ने छ। आर्थिक पक्षका कामबाट राम्रै लाभ होला। पठनपाठनमा सामान्य बाधाअड्चन देखा पर्ने छन्। रामाइलो पारिवारिक वातावरणको माहोल बन्ने छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता समेत अनुकूल रहला। महिनाको उत्तरार्धमा अनावश्यक दौडधुप एवं शारीरिक परिश्रम केही ज्यादा गर्नुपर्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा रमाइलो ठाउँको यात्राका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

तपाईंको प्रश्न, हाम्रा ज्योतिषी

नाम : ....

जन्म स्थान : .... जन्म मिति : ....

जन्म बार : ....

जन्म समय : .... ठेगाना : ....

प्रश्न : ....

....

....

जन्म समय अनिवार्य छ।

आफ्नो भविष्यबारे जिज्ञासा राख्नुहुने पाठकले कुपन भरी हरेक महिनाको १५ गतेभित्र युवामञ्चमा आइपुग्ने गरी पठाउनुहोला वा इमेल गर्नुहोला। तपाईंको जिज्ञासाको जवाफ ज्योतिषाचार्य हरिप्रसाद पौडेलले दिनुहुने छ।

सामान्यज्ञान प्रतियोगिता पुस २०८१

एक समूहमा तीन प्रश्न रहने गरी सात समूहमा प्रश्न सोधिएको छ। यस प्रकार कुल २१ प्रश्न यस प्रतियोगितामा समावेश गरिएको छ। प्रतियोगितामा समावेश प्रत्येक समूहको अङ्क भार फरक छ। सम्बन्धित अङ्क भार समूहको अगाडि उल्लेख गरिएको छ तर कुनै पनि समूहमा समावेश गरिएका प्रश्नको सही उत्तरमा दिइने अङ्क भने फरक–फरक छ। उदाहरणका लागि पहिलो समूहको अङ्क भार ६ हो र त्यसमा तीन प्रश्न समावेश छन्। ती तिनै प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क फरक हुनेछ तर समूहको कुल अङ्क भारभन्दा बढी चाहिँ हुनेछैन। जस्तो समूह क मा समावेश तीन प्रश्नमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क ३, १ वा २ हुनसक्छ।

एवं प्रकारले सबै समूहको उत्तर दिनुपर्नेछ। सही उत्तरमा अङ्क प्राप्त हुनेछ। यस प्रकारले अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः रु. १५००/–, १०००/– र ५००/– पुरस्कार दिइनेछ। अङ्क बराबर भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय लिइनेछ।

अधिकतम अङ्क ल्याउने १० जनाको नामावली प्रकाशित गरिनेछ।

प्रश्न

युवामञ्च २०८१ मङ्सिर अङ्कमा यी प्रश्नको उत्तर खोज्न सकिन्छ।

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१) 'अचाडु' को शाब्दिक अर्थ के हो ? [१]

२) सातौँ महिला साफ च्याम्पियन खेल कहाँ भएको थियो ? [३]

३) कृषि क्षेत्रमा कार्बन कर लगाउने विश्वकै पहिलो कुन देश बन्दै छ ? [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१) श्रीलङ्कामा पहिलो पटक राष्ट्रपतिमा निर्वाचित वामपन्थी नेता को हुन् ? [३]

२) 'मानिस' को वैज्ञानिक नाम के हो ? [३]

३) साइबर सुरक्षा नीति नेपालले कहिले जारी गर्‍यो ? [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) एकै पटक १५६ वटा बोतलको बियर पिएर कीर्तिमान कायम गर्ने आन्द्रे द जाइन्ट कुन खेलका खेलाडी हुन् ? [५]

२) विश्वमा कति प्रकारका कुकुर पाइन्छन् ? [३]

३) 'नेपाली भाषा प्रकाशनी समिति' कहिले 'साझा प्रकाशन' मा परिणत भयो ? [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार–त १४

१) नेपालमा कानुन विद्याको पहिलो पुस्तक कुन हो ? [७]

२) काठमाडौँस्थित थापाथलीमा जङ्गबहादुरले दरबार स्कुल कहिले स्थापना गरे ? [३]

३) 'लिगलिगको उकालोमा' कवितासङ्ग्रहका रचनाकार को हुन् ? [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) इटालीका लेखक कार्लो पेत्रिनीले सुरु गरेको अभियानलाई के भनिन्छ ? [६]

२) अशोक स्तम्भमा कुन लिपि कुँदिएको छ ? [६]

३) कालिका भगवतीको मन्दिर कुन जिल्लामा रहेको छ ? [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) हनुमानढोका दरबारभित्र कति वटा चोक रहेका छन् ? [६]

२) केटी पाउन दिइने रकमलाई राजवंशी जातिले के भन्छन् ? [६]

३) लुम्बिनी विकासको गुरुयोजनाकार को हुन् ? [८]

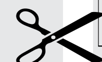
समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) समुद्री माछा मोलाले एक पटकमा कति अन्डा पार्न सक्छ ? [८]

२) विद्युतीय गाडी बनाउने विश्वको पहिलो व्यक्ति को हुन् ? [६]

३) नेपाल महिला फुटबल टिमकी स्ट्राइकर रेखा पौडेल घरेलु प्रतियोगितामा कुन टिमबाट खेल्छिन् ? [८]

कातिक अङ्कको परिणाम पृष्ठ ७४ मा



२०८१ साल पुसको सामान्यज्ञान

उत्तर २०८१ माघ १५ गतेसम्म प्राप्त भइसक्नु पर्नेछ।

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१) .... [१]

२) .... [३]

३) .... [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१)... [३]

२) .... [३]

३) .... [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) .... [५]

२) .... [३]

३) .... [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार– १४

१) .... [७]

२) .... [३]

३) .... [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) .... [६]

२) .... [६]

३) .... [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) .... [६]

२) .... [६]

३) .... [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) .... [८]

२) .... [६]

३) .... [८]

नाम : ....

ठेगाना : ....

२०८१ कात्तिक १ देखि ३० गतेसम्मका राष्ट्रिय घटना

कात्तिक ३ गते :	प्रतिनिधि सभा सदस्य रवि लामिछाने पक्राउ परेको विषयमा सभामुख देवराज घिमिरेलाई जानकारी ।
कात्तिक ५ गते :	संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयद्वारा पशुपति क्षेत्र विकास कोषको स्वामित्वमा रहेको पशुपति गौशाला धर्मशालाको विषयमा यथार्थ अध्ययन गरी प्रतिवेदन पेस गर्न छ सदस्यीय समिति गठन ।
कात्तिक ८ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा रमेशचन्द्र पौडेललाई कतारका लागि नेपालको आवासीय राजदूत पदमा नियुक्त ।
कात्तिक ११ गते :	नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणद्वारा थाई एयर एसियाको जहाजलाई अर्को निर्णय नभएसम्मका लागि नेपालमा नियमित र चार्टर उडान गर्न प्रतिबन्ध ।
-	स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री प्रदीप पौडेलद्वारा १४ वर्षमुनिका बालबालिकाको क्यान्सरको उपचार निःशुल्क गर्ने निर्णय ।
कात्तिक १४ गते :	विशेष अदालतद्वारा अन्तशुल्क स्टिकर छपाइ प्रकरणमा तत्कालीन मुख्यसचिव डा. वैकुण्ठ अर्याललाई सफाइ ।
कात्तिक १९ गते :	इन्टरपोल मार्फत 'रेड कर्नर नोटिस' जारी भएका दुई जना फरार प्रतिवादीलाई पक्राउ गरी नेपाल ल्याइयो ।
कात्तिक २० गते :	सर्वोच्च अदालतद्वारा गण्डकी प्रदेश सभाका सदस्य 'दीपक मनाङे' भनिने राजीव गुरुङलाई ज्यान मार्ने उद्योग मुद्दामा पाँच वर्ष कैद सजाय ।
-	राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सभापति रवि लामिछानेलाई थप १० दिन हिरासतमा राखी अनुसन्धान गर्न कास्की अदालतद्वारा अनुमति ।
कात्तिक २३ गते :	ललितपुरको महालक्ष्मीस्थानमा रहेको मितेरी सेभिङ एन्ड क्रेडिट कोअपरेटिभको रकम हिनामिनाको आरोप लागेका सहकारीका व्यवस्थापक ज्योति गुरुङ र व्यवसायी ज्योतिबहादुर भण्डारीविरुद्ध इन्टरपोलमार्फत 'रेड कर्नर नोटिस' जारी ।
कात्तिक २५ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसङ्घ सम्मेलन (को-२९) मा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्न अजरबैजान प्रस्थान ।
-	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा सर्वोच्च अदालतमा संसदीय सुनुवाइ समितिबाट अनुमोदित नृपध्वज निरौला र नित्यानन्द पाण्डेयलाई न्यायाधीश नियुक्त ।
-	मानव तस्करीको आरोप लागेका कोशी प्रदेशका पूर्वआन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री एवं कोशी प्रदेशका सभासद लीलावल्लभ अधिकारी प्रहरीद्वारा पक्राउ ।
-	कालीकोट जिल्लाको पलाँता गाउँपालिका-३, राडुकाभ्रो खोलामा बोलेरो जिप दुर्घटना हुँदा सात जनाको मृत्यु, १२ घाइते ।
कात्तिक २९ गते :	राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का केन्द्रीय पदाधिकारीसहित १९ सांसदविरुद्ध सर्वोच्च अदालतमा अवहेलना मुद्दा दर्ता । ▪

- सरस्वती खत्री, क्षेत्री